MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMM

DOSSIER SPÉCIAL MODE RÉTRO
POURQUOI CE SUCCÈS ?

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

TRUMP MORT (DE RIRE) ?
SA TENTATIVE D'ASSASSINAT

LA VOIE DU GUERRIER
LES ENSEIGNEMENTS DES SAMOURAÏS

SHORT AU BUREAU
ATTENTION, SUJET SENSIBLE

FOLIO SEXY
DIRECTION L'ASIE POUR UNE SOIRÉE CHAUDE !

CONFESSION INTIME
Ce jour où ma caissière préférée est venue chez moi

1

SPORT À DOMICILE

Que ce soit la météo, un imprévu ou parce que votre voiture refuse de démarrer, il y a des moments où se rendre à la salle de sport n'est pas envisageable.

Faites 2 séries de 15 à 24 sauts. Cet exercice est un moyen amusant et exaltant de commencer votre entrainement. Commencez avec vos pieds écartés à la largeur de vos hanches et vos genoux légèrement pliés. Penchez-vous et posez vos mains sur vos cuisses. Ensuite, sautez et étirez tout votre corps en envoyant vos mains le plus haut possible. Essayez d'atterrir en douceur puis remettez vos pieds et vos genoux en position de départ avant de sauter une nouvelle fois. Faites 15 à 24 répétitions avant de vous reposer 1 ou 2 minutes. Faites une autre série.

À mesure que l'exercice devient plus facile, essayez d'accroitre la difficulté en commençant avec vos cuisses fléchies. Vous pouvez également vous exercer avec une charge légère ou une bouteille d'eau dans chaque main que vous placerez d'abord contre votre poitrine puis que vous soulèverez en l'air en sautant.
À la fin de l'exercice, faites 15 à 45 secondes de marche ou de footing sur place.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

Mon monde
Est immonde sans toi
Est immonde et moi
Je n'ai plus rien d'autre à perdre
Et mon cœur
Tel un chœur sans voix
Un fidèle sans foi
Sans toi, vidé, va s'éperdre
Rien ne vaut la tendresse de tes mains
Les souffles, les caresses
Non, rien ne te vaut
La vie ne vaut rien
Plus rien
Dites-moi quand
Quand, pourquoi et comment
Mon cœur indépendant
S'est donné à un autre
Comment
S'en détacher comment
Comment, comment, comment
Mon monde
Est immonde sans toi
Est immonde et moi
Je n'ai plus rien d'autre à perdre

LA DÉRAISON - ZAHO DE SAGAZAN

2

SPORT À DOMICILE

Essayez les sauts en étoile pour bouger tout votre corps. Les sauts en étoile ressemblent aux sauts avec écart latéral, sauf qu'ils sont effectués en l'air.

Heureusement, il est possible de développer une routine d'exercices à la maison qui inclut des exercices de cardiotraining et d'entrainement de force, même sans matériel sophistiqué. N'oubliez simplement pas de prendre vos précautions pour prévenir les blessures en vous échauffant avant vos exercices et en vous refroidissant après.

Échauffez-vous pendant 5 à 6 minutes. Avant de commencer votre routine d'exercices de cardio, vous devez stimuler votre circulation pendant quelques minutes et échauffer vos muscles. Ci-dessous une idée de routine que vous pouvez essayer.

Marchez sur place pendant 3 minutes. Levez vos jambes bien haut et balancez vos bras toute la durée de l'échauffement. Faites un pas en avant puis revenez en arrière. Mettez-vous debout avec vos poings en avant. Donnez des coups de pied en alternant vos jambes et en posant chaque fois vos talons sur le sol pendant 60 secondes.

Quelle est notre humeur ?

Salut les amis,

L'été est enfin là, avec ses journées ensoleillées, ses soirées chaudes et cette envie irrésistible de profiter de chaque instant. Pour nous, passionnés de sport et de bien-être, c'est la saison idéale pour redoubler d'efforts et prendre soin de notre santé physique et mentale. Oui, je sais, les barbecues, les apéros et les vacances tentent de nous détourner de nos bonnes résolutions, mais croyez-moi, le sport en été est bien plus qu'une simple activité : c'est un véritable mode de vie.

D'abord, parlons de notre corps. L'été, c'est le moment où l'on se dévêtit un peu plus, et où l'on aspire à se sentir bien dans sa peau. Faire du sport en cette saison permet non seulement de maintenir notre forme physique, mais aussi d'améliorer notre endurance et notre musculature. La chaleur augmente notre métabolisme, nous faisant brûler plus de calories. De plus, transpirer aide à éliminer les toxines de notre corps, nous laissant une peau plus saine et éclatante.

Mais le sport en été, ce n'est pas seulement pour le corps. C'est aussi pour l'esprit. L'activité physique libère des endorphines, ces fameuses hormones du bonheur qui réduisent le stress et améliorent notre humeur. Après une bonne séance de sport, que ce soit une course matinale sur la plage, une randonnée en montagne ou un match de tennis entre amis, on se sent revitalisé, prêt à affronter les défis du quotidien avec une énergie renouvelée. L'été offre une multitude d'opportunités pour pratiquer des sports en plein air. Courir au lever du soleil, nager dans la mer ou encore faire du vélo à travers des paysages magnifiques, tout cela est possible pendant cette période. Le contact avec la nature renforce notre bien-être, nous permettant de nous reconnecter avec notre environnement et d'échapper à la routine urbaine. C'est l'occasion de découvrir de nouvelles passions et de varier les plaisirs sportifs.
Ne laissez pas la chaleur ou les tentations estivales vous décourager. Voyez cela comme une opportunité de renforcer votre corps et votre esprit, tout en profitant des merveilleux moments que cette saison a à offrir. Alors les amis, mettons nos baskets, sortons nos vélos, prenons nos raquettes et plongeons dans l'été avec enthousiasme. Parce que, après tout, le sport en été, c'est la clé de notre bien-être physique et mental. À vos marques, prêts, partez !

Société : Clothilde Andoni éditions Bi-mensuel – édition Juillet 2024	Dir. publication : Lucie Pinzano	Red. publication : Tom Vong	Maquette : Gaelle Kanga

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z

YAËL BRAUN-PIVET TOUJOURS AUX COMMANDES !

Ils devaient absolument s'enfuir. Quitte à se mêler aux magouilles. Quitte à ignorer que les Français venaient juste de voter aux législatives. Mais la "clarification" tant attendue par Emmanuel Macron est enfin arrivée, lui qui a tout fait pour éviter de reconnaître sa défaite électorale. Après trois tours de scrutin pour élire le président de l'Assemblée nationale, le camp présidentiel a réussi un coup de force. Les députés ont réélu Yaël Braun-Pivet avec 220 voix.

Dont 17 provenant de ministres démissionnaires encore en fonction, malgré la séparation des pouvoirs inscrite dans la Constitution. La présidente de l'Assemblée pour la prochaine législature doit sa réélection à un accord en coulisse avec « Les Républicains » (LR), qui l'ont aidée à battre le communiste et candidat du Nouveau Front populaire (NFP), André Chassaigne, qui a obtenu 207 voix.

« Honte à tous ces députés qui ont choisi une alliance de circonstance entre le camp présidentiel et la droite. Leur politique est rejetée, mais ils veulent l'imposer. C'est un coup de force contre la démocratie », a réagi le secrétaire national du PCF, Fabien Roussel. Et l'écologiste Benoît Biteau d'ajouter : « Il ne faudrait pas que les macronistes considèrent cela comme une validation de leur projet politique. »

Manigances et coup de Trafalgar

Dès jeudi matin, la rumeur d'un coup de Trafalgar se répand dans les couloirs et les jardins du Palais Bourbon. La presse est à l'affût de la moindre rumeur pouvant donner une indication sur l'issue du scrutin prévu à 15 heures ce jour-là. Les caméras, les micros tendus et les pages de carnets noircies sont omniprésents, signe que ce 18 juillet est une date qui restera dans les annales. Les députés passent, s'arrêtent pour un duplex. Un long flottement s'installe.

En coulisses, les manigances s'ourdissent pour faire perdre la gauche, favorite pour la présidence de l'Assemblée grâce à son nombre de sièges. Quelques échos des tractations parviennent aux journalistes.

Et divers élus de droite peaufinent leur discours, comme François-Xavier Ceccoli, qui affirme que « le pays ne peut pas être paralysé » par une victoire du NFP. Son collègue Philippe Gosselin déclare ne « pas vouloir donner les clés de cette maison » à la gauche, rappelant que « le président de l'Assemblée nationale nomme aussi des membres du Conseil constitutionnel ». L'accord de gouvernement demandé par la droite à la Macronie est en cours.

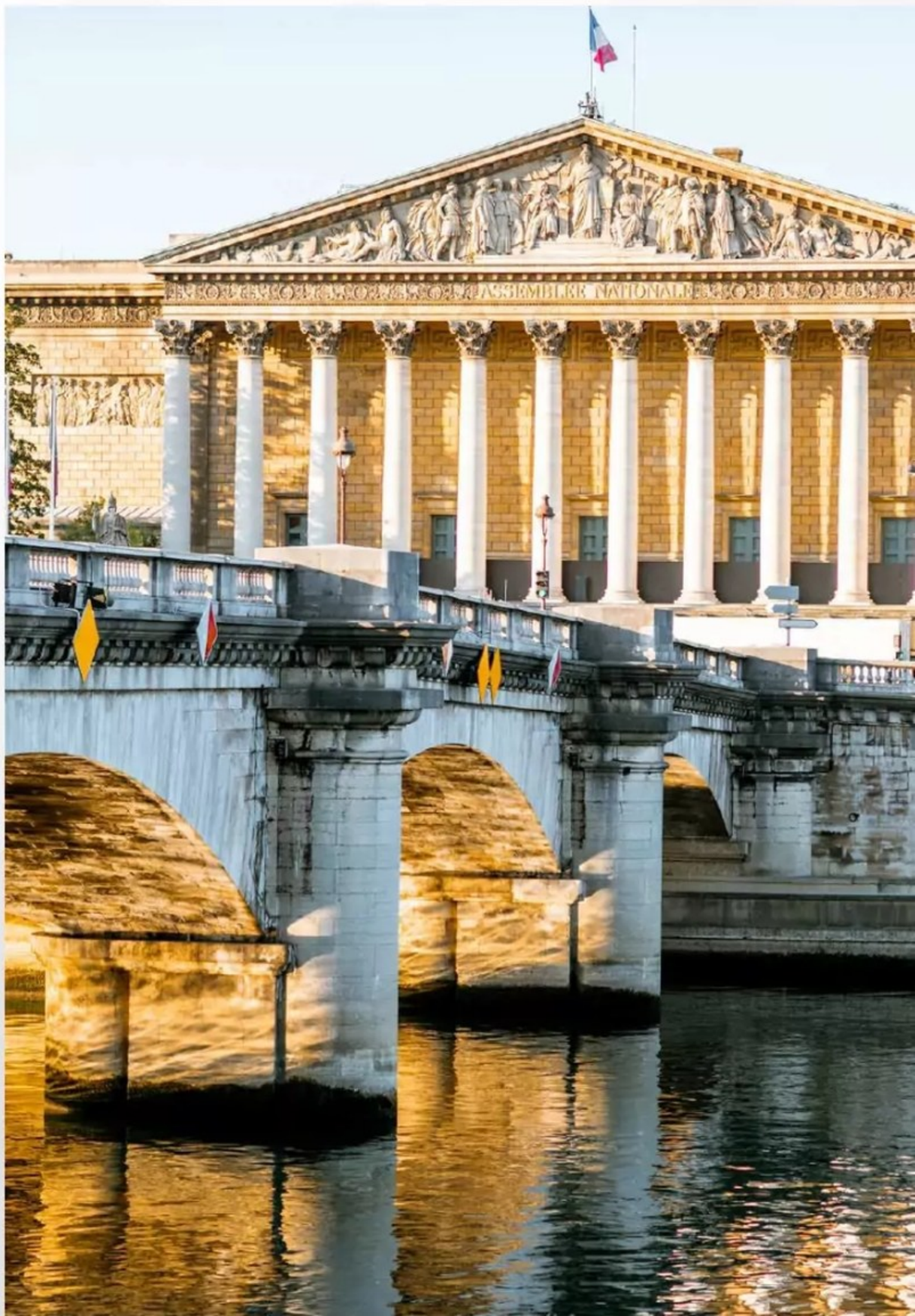
L'ancien président du groupe LR, Olivier Marleix, arrive même avec un exemplaire de "La Grande Peur de juillet 1789" dans un petit groupe en pleine discussion, comprenant l'ex-ministre d'Emmanuel Macron, Guillaume Kasbarian. « Notre pays traverse une période de grande instabilité. Nous faisons face à une crise économique, politique et institutionnelle avec un État impuissant. (...) Il faut donc un grand esprit de responsabilité pour éviter le pire. »

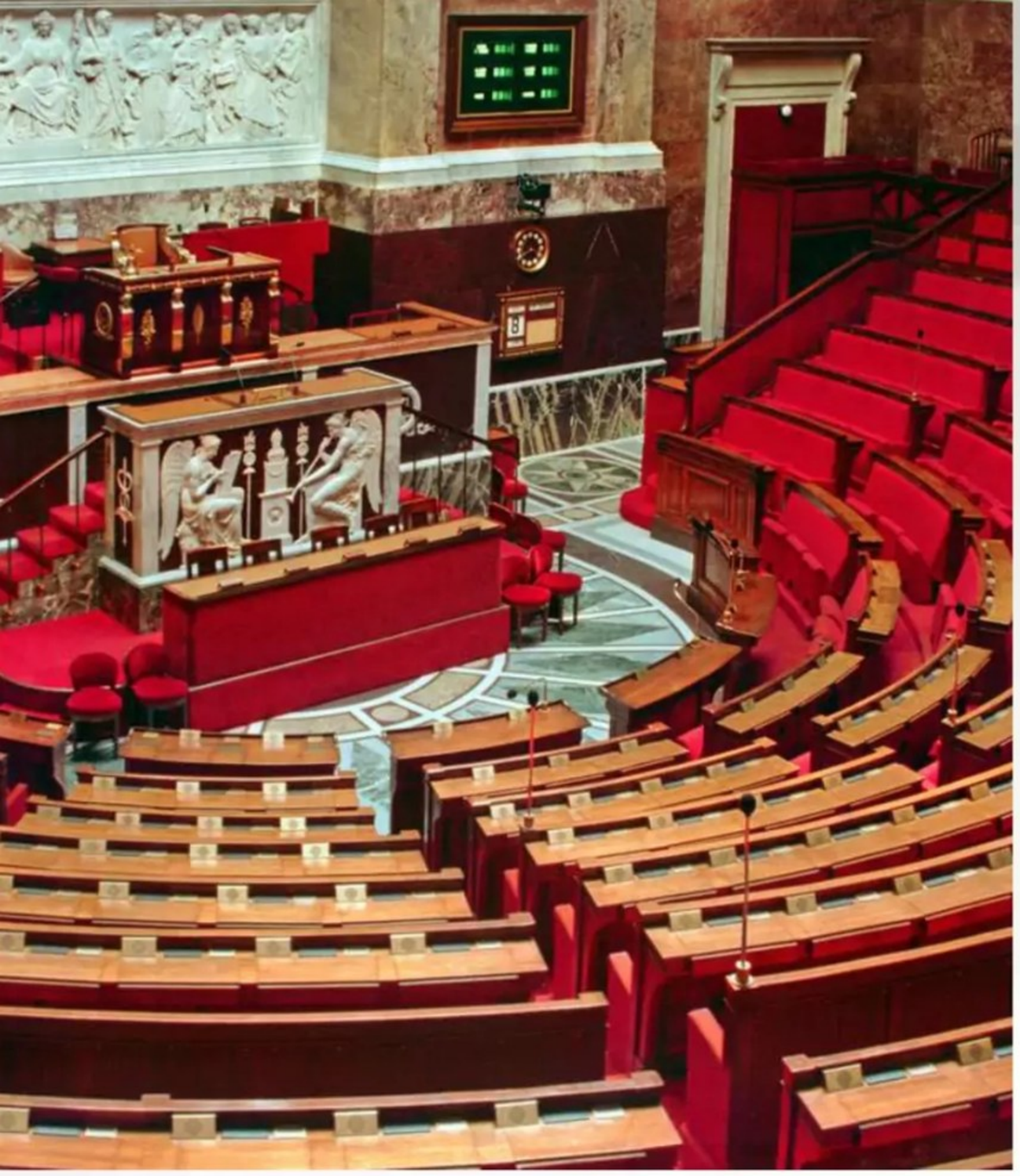
Selon l'Opinion, l'actuel député à la tête de ce groupe, Laurent Wauquiez, a même réalisé le coup du siècle : échanger sept postes, dont deux vice-présidences, la présidence de la commission des Finances et un poste de questeur, contre le soutien de ses 46 députés à une candidature macroniste. « On ne veut pas d'un communiste à la présidence de l'Assemblée, et nous ferons tout pour l'éviter », fanfaronne également le député d'extrême droite Kévin Mauvieux sur LCP.

Le piège est bien en place, mais le NFP continue, en début d'après-midi, d'espérer qu'un revirement soit encore possible, qu'il y ait « une opportunité infime », comme le dit la communiste Elsa Faucillon. « Soit nous avons un président légitime – André Chassaigne – soit une présidente illégitime », estime l'insoumise Aurélie Trouvé. « À quel moment les LR ont-ils expliqué à leurs électeurs qu'ils étaient devenus macronistes ? »

La gauche mise sur l'expérience, la connaissance des rouages de l'institution et les bonnes relations hors du NFP de son candidat pour faire la différence. « Il a démontré son indépendance et sa sincérité. Il n'est pas sous l'emprise du président de la République », loue Benjamin Lucas, porte-parole du groupe Écologiste et social. Avant d'être interrompu par l'élu du Modem Romain Daubié : « C'est un type bien qui, contrairement à d'autres, sait dire bonjour. Il va attirer des voix. »

Mais le Palais Bourbon est en effervescence, suspendu aux intrigues : suffiront-elles aux macronistes pour sauver la place du président ? Les rumeurs se font de plus en plus pressantes, irritant nombre de parlementaires. Comme le régionaliste du groupe centriste Liot, Paul Molac : « Si c'est un macroniste au Perchoir, cela signifiera qu'on fait comme s'il n'y avait pas eu d'élections législatives. Ce serait un très mauvais signal envoyé aux deux tiers des Français. »





Peu avant 15 heures, la garde républicaine prend position, prête à accompagner le doyen de cette Assemblée vers l'Hémicycle. Devant les sabres des militaires, le parlementaire RN José Gonzalez, 81 ans, avance dans la salle des Pas-Perdus. Sur les fauteuils rouges, 574 des 577 députés prennent place par ordre alphabétique.

Cette situation oblige des députés à s'asseoir là où le RN s'installe habituellement, et les insoumis Antoine Léaument et Sophia Chikirou, par exemple, doivent siéger respectivement à côté de Marine Le Pen et Sébastien Chenu. « Il y a un cordon sanitaire entre nous », plaisante le premier. Et toute l'Assemblée doit supporter de voir au Perchoir l'ouverture de la XVIIe législature présidée par un nostalgique de l'OAS qui, comme en 2022, regrette l'Algérie française, en évoquant son « douloureux déracinement ».

Un à un, les parlementaires montent à la tribune pour glisser un bulletin dans l'urne. Sauf le député Génération.s Sébastien Peytavie, en fauteuil roulant : « J'ai dû confier mon vote à un huissier. Une institution encore incapable d'adapter le vote pour les personnes handicapées. La maison du peuple, vous dites ? » a-t-il réagi sur X. Il a fallu attendre le troisième tour pour que l'urne lui soit apportée après l'intervention du communiste Stéphane Peu. La plupart des élus de gauche refusent de serrer la main de l'assesseur du jour, le benjamin de l'Hémicycle issu des bancs du RN. Il est un peu plus de 17 heures lorsque les résultats du premier tour sont annoncés.

Tout change pour que rien ne change

Avec 200 voix, André Chassaigne devance alors le lepéniste Sébastien Chenu (142 voix) et Yaël Braun-Pivet (124 voix). Le LR Philippe Juvin (48 voix) et la députée Horizons Naïma Moutchou (38 voix) se retirent en faveur de leur alliée macroniste tandis que le Liot Charles de Courson (18 voix) se maintient pour le second tour. Le camp présidentiel totalise alors 210 voix. « Nous appelons tous ceux qui ont déjà fait barrage républicain dans les urnes ou qui en ont bénéficié à se tourner vers André Chassaigne, qui va permettre d'apaiser le débat », plaide l'écologiste Léa Balage El Mariky. L'optimisme n'est alors pas de mise chez les parlementaires de gauche. Deux heures plus tard, le deuxième tour donne ce résultat : Yaël Braun-Pivet (210 voix), André Chassaigne (202 voix), Sébastien Chenu (143 voix) et Charles de Courson (12 voix). À la surprise générale, ce dernier retire sa candidature et ouvre ainsi la voie à une possible victoire d'André Chassaigne, qui accuse 8 voix de retard. En cas d'égalité, le communiste, plus âgé, l'emporterait.

Mais, vers 20 h 30, Yaël Braun-Pivet est annoncée gagnante par José Gonzalez. Elle obtient 13 voix de plus que son principal adversaire. « Nous avons pu constater un pays inquiet, fracturé. Nous avons aujourd'hui une immense responsabilité, a-t-elle déclaré une fois installée au Perchoir. Nous devons apporter de nouvelles solutions avec de nouvelles méthodes. (…) Nous n'avons pas le choix. Nous devons nous entendre. Nous devons coopérer. »

Le député communiste et coprésident du groupe GDR, André Chassaigne, réagit : « Nous serons dans l'Assemblée les défenseurs du pouvoir législatif, qui ne doit pas être la courroie de transmission de quelque exécutif que ce soit. Le vote des Français a été volé par une alliance contre nature. Que les députés LR qui ont permis cela se déclarent dans l'opposition est malsain et nauséabond. »

Celle qui fut critiquée pour ses innombrables coups de force est réélue, comme si les Français n'avaient pas voté. Emmanuel Macron va désormais s'appuyer sur ce résultat pour empêcher l'arrivée de la gauche au pouvoir. Cependant, elle n'a pas dit son dernier mot.

POLITIQUE -FICTION : QUELLE SERAIT LA POLITIQUE ÉTRANGÈRE DU RASSEMBLEMENT NATIONAL ?

La décision du président de la République de dissoudre l'Assemblée nationale a déclenché l'une des périodes les plus étranges de l'histoire de la Ve République. Selon les sondages et les projections en sièges (577 circonscriptions sont en jeu), le 7 juillet, nous pourrions obtenir un Parlement divisé en trois blocs, dominé par le Rassemblement national (RN), suivi du Nouveau Front populaire, puis du centre et des Républicains (LR) non "ciottisés".

Cela nous offre, parmi les scénarios du lendemain du second tour, une gamme d'options : Premier ministre RN sans majorité absolue, Premier ministre NFP, Premier ministre de droite ou du centre, impossibilité de former un gouvernement, ou encore démission du président, ce qui précipiterait des élections présidentielles anticipées au beau milieu des Jeux olympiques, ajoutant ainsi au chaos déclenché le 9 juin au soir.
La géopolitique est la grande absente de cette campagne. Or, en ces temps de généralisation des conflits et des tensions, rien n'est plus important. Le problème français, c'est que l'État soi-disant "providence" y est déjà réduit à ses fonctions régaliennes, mais n'ose l'avouer à son électorat.

La politique économique n'est plus décidée par le gouvernement français depuis longtemps, les questions sociales et culturelles sont mondialisées, la démographie est une variable des flux migratoires, les frontières sont poreuses, les taux d'intérêt sont décidés en Allemagne ou aux États-Unis, et le gouvernement français, après trente ans d'endettement effréné et d'augmentation de la fiscalité et des dépenses, n'a plus la moindre marge de manœuvre budgétaire. En revanche, diplomatie, renseignement et militaire restent entre les mains de l'occupant de l'Élysée, et dans une moindre mesure de celui de Matignon.

Si le Rassemblement national parvient à la tête du gouvernement, quel serait son programme international? En analysant les vingt-deux mesures de Marine Le Pen, aucune ne traite du sujet. En examinant les déclarations, parfois contradictoires, de Marine Le Pen et Jordan Bardella, on s'interroge. Enfin, en considérant certaines de ses figures historiques, on constate une cacophonie totale. Alors, à quoi ressemble donc la géopolitique du RN ?

L'Europe : un écart avec les principes fondateurs

La politique européenne du Rassemblement national évolue constamment. Initialement opposé au projet européen, le parti de Marine Le Pen s'y rallie progressivement à chaque élection. En 1992, le FN appelle à voter « Non » lors du référendum sur le traité de Maastricht. En 2016, MLP se présente comme la candidate du « Non » à l'Union européenne, puis, à partir d'avril 2019, elle renonce à la sortie de l'UE (Frexit) mais prône la sortie de l'euro. Le Pen accepte ensuite l'idée de la monnaie unique, mais reste opposée au principe de la libre circulation de Schengen.

Aujourd'hui, Marine Le Pen plaide pour une alliance de nations européennes « libres et souveraines ». Elle souhaite remettre en cause le principe de supranationalité des lois européennes, s'oppose à l'expansion de l'UE à de nouveaux pays, se méfie de l'Allemagne et veut se rapprocher des pays du groupe de Visegrád (Hongrie, Pologne, Tchéquie et Slovaquie) qui auraient une vision européenne plus proche de la sienne.

En examinant le programme de Bardella, on trouve : primauté du droit français, priorité nationale pour les marchés publics, limitation du rôle de la Commission, refonte de Schengen… En résumé : le RN est souverainiste, veut que la volonté de la nation française prime sur tout accord européen, mais il ne souhaite pas sortir de Schengen, ni de l'UE, ni de l'euro.

Le RN veut donc rester dans un club sans en accepter les règles. Deux options s'imposent : le conflit permanent ou l'acceptation des règles communautaires. En conclusion, nous pourrions voir une situation similaire à l'Italie de Giorgia Meloni, ou à la Hongrie de Viktor Orbán. Les perspectives ne sont guère rassurantes.

Le Maghreb et le Proche-Orient : une position « singulière »
Marine Le Pen a souvent évoqué la place qu'occuperaient les pays du Maghreb dans sa politique internationale. Ainsi, en 2022, elle parlait du « royaume du Maroc qui nous est cher », de la Tunisie « qu'il faudra appuyer », et exprimait le souhait de « nouer des relations amicales avec le peuple algérien » après avoir déclaré que « reconnaître le passé, ses éléments glorieux et ses zones d'ombre ne signifie pas repentance ».

Tout en reconnaissant que les présidents français abordent la question mais se heurtent toujours à l'épine du passé colonial, Le Pen déclarait vouloir mener « une politique inverse à celle d'Emmanuel Macron », tenir un « discours clair, décomplexé, et lisible » tout en conditionnant tout nouvel octroi de visa à la réadmission des ressortissants algériens indésirables dans leur pays.

Marine Le Pen a également déclaré à plusieurs reprises être historiquement attachée au Liban, à la défense de la francophonie et des chrétiens d'Orient (« Le Liban est cher à mon cœur et constituera l'une de mes priorités. »). Il est vrai qu'elle s'y est rendue à plusieurs reprises, par exemple en 2017, où elle avait rencontré le patriarche maronite Bechara Rahi, en 2021 où elle avait rencontré le général Aoun, et en 2023 où elle avait créé une polémique en refusant de porter le voile lors d'une rencontre avec la haute autorité sunnite.

Avec le Liban, elle envoie plusieurs messages : elle est ancrée dans l'histoire, elle veut « restaurer la place unique de la France dans le concert des nations », notamment en défendant les chrétiens d'Orient, francophones et alliés historiques de la France. Elle s'est également distinguée de la majorité des dirigeants occidentaux en affirmant que Bachar el-Assad est la solution pour la Syrie et a souvent appelé au rétablissement des relations diplomatiques.

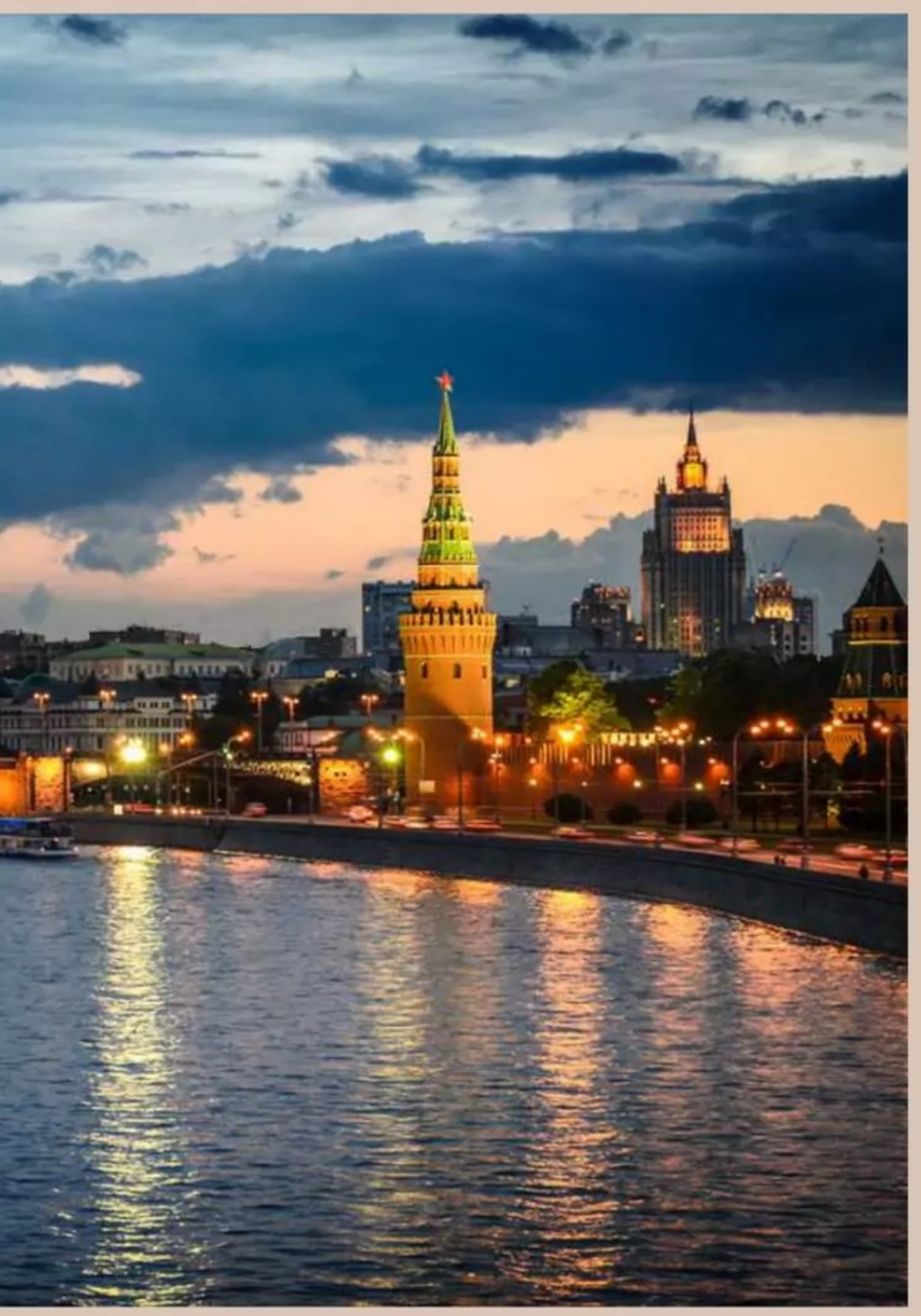
Si la position officielle de Marine Le Pen sur le conflit israélo-palestinien reste alignée avec celle de la diplomatie française, à savoir la recherche d'une solution à deux États selon les frontières de 1967, elle montre un tropisme pro-israélien de plus en plus marqué, surtout depuis l'attaque terroriste du Hamas le 7 octobre. Elle a notamment appelé à l'éradication du mouvement terroriste. Nous sommes bien loin des déclarations de son père, Jean-Marie Le Pen, qui qualifiait les chambres à gaz de « détail de la Seconde Guerre mondiale ». En effet, il serait difficile de trouver un commentaire antisémite de Marine Le Pen ou Jordan Bardella, contrairement aux militants dont les liens avec des groupes tels que le GUD refont surface régulièrement.

Le soutien à Israël sert ainsi clairement deux objectifs. D'abord, la normalisation : en soutenant inconditionnellement le gouvernement de Benyamin Netanyahou, le RN se positionne en parti de droite « normal », se rapprochant ainsi de la droite dure « républicaine » aux États-Unis. Ensuite, le RN souhaite rediriger ses attaques contre l'ennemi, l'islamisme, ou son allié politique, l'islamo-gauchisme. Tout cela en profitant des dérives de LFI, qu'il s'agisse d'Aymeric Caron ou de Jean-Luc Mélenchon. Quand des personnalités comme Serge Klarsfeld ou Alain Finkielkraut se disent prêtes à voter RN dans certaines conditions, on voit qu'elle a réussi son pari.

L'OTAN : revendiquer l'héritage du gaullisme

Marine Le Pen réitère régulièrement son attachement à l'alliance atlantique, mais avait aussi déclaré en avril 2022 qu'elle souhaitait sortir du commandement intégré de l'OTAN, une position que la France avait de 1966 à 2009. Cependant, lors de sa campagne, le président du RN, Jordan Bardella, a affirmé le contraire : « La France ne doit pas quitter le commandement intégré de l'OTAN alors que nous sommes en guerre. Cela affaiblirait considérablement la responsabilité de la France sur la scène européenne et sa crédibilité vis-à-vis de ses alliés », a-t-il déclaré. Oui, non, pas tout de suite ? Encore une fois, ce n'est pas clair. Le RN, et avant lui le FN, a entretenu avec la Russie des relations pour le moins dangereuses. D'abord, il y a eu le fameux prêt et les preuves de collusion entre certains membres du RN et les intérêts russes. Comme le montre l'enquête du Washington Post, Jean-Luc Schaffhauser, ancien eurodéputé sous la bannière du FN puis du RN, avait négocié plusieurs prêts, le premier, en 2014, d'un montant de 9,4 millions d'euros auprès d'une banque tchéco-russe, et le second, en 2017, de 8 millions d'euros par l'intermédiaire d'une banque d'Abou Dabi.

Le prêt a finalement été remboursé juste avant les européennes à une société aéronautique russe. Proche de l'Opus Dei, Jean-Luc Schaffhauser est un partisan d'une « Europe chrétienne jusqu'à l'Oural », soutien du régime syrien, antiaméricain viscéral, qui affirme qu'à terme, « tous les gouvernements seront changés ».



Et puis, il y a Thierry Mariani. L'eurodéputé a été mentionné dans une enquête parlementaire pour sa « grande proximité idéologique et politique » avec les autorités russes. En effet, en plus de ses liens douteux avec des sociétés proches des intérêts pétroliers de Bakou, Mariani voyage fréquemment en Russie, il a mené des délégations en Crimée après l'annexion, et il a traité Volodymyr Zelensky de « mafioso »... Là encore, la liste est longue au point où Nicolas Lerner, alors directeur de la DGSI, avait déclaré : « Certains élus ont clairement maintenu des relations clandestines avec les services de renseignement [russes]. »

Mais si cela ne suffisait pas, selon le Washington Post, un rapport du Kremlin obtenu par un service de renseignement européen révèle un plan de subversion de nombreux politiciens d'extrême droite de plusieurs pays européens via un média nommé Voice of Europe. Les documents indiquent que Sergueï Kirienko, adjoint au directeur de cabinet de Vladimir Poutine, a été chargé de semer la discorde politique en France par le biais de campagnes d'ingérence numérique et de personnalités politiques ou médiatiques.

L'objectif est clairement de « retourner » la politique française vis-à-vis de l'Ukraine. Si Marine Le Pen s'était déjà prononcée contre les sanctions en 2017 et avait qualifié de « irresponsable » la livraison de missiles Scalp à l'Ukraine il y a un an, Jordan Bardella a précisé qu'il poursuivrait (s'il est nommé Premier ministre) la fourniture d'armements et le soutien à l'Ukraine, mais refuserait d'envoyer des troupes au sol ou des missiles à longue portée Scalp susceptibles d'atteindre le territoire russe. En cas de cohabitation Macron-RN, le dossier russe pourrait bien déclencher une grave crise constitutionnelle.

Alors, entre certains eurodéputés et personnalités du RN littéralement à la solde de Moscou, une Marine Le Pen « prorusse » sans être officiellement opposée à l'aide à l'Ukraine, et Jordan Bardella qui adopte une ligne prudemment atlantiste, comment s'y retrouver ? Plusieurs choses sont sûres. La cacophonie géopolitique du RN n'aura pas d'effet sur les élections, mais elle pourrait influencer la nomination du Premier ministre (en cas de majorité, partielle ou absolue). Si la dissolution de l'Assemblée nationale était une grave erreur, la démission du président en cas de victoire du RN serait presque un acte de trahison (la politique étrangère et la défense restant le domaine réservé du président). La crédibilité de la France serait gravement entachée, et nos alliés hésiteraient à partager des informations sensibles.
Un scénario où certains députés RN, voire des ministres, seraient étroitement surveillés par les services de renseignement de leur pays est tout à fait plausible.

L'ISS APPROCHE DE LA FIN. QUEL SCÉNARIO LA NASA ENVISAGE-T-ELLE POUR LA RAMENER SUR TERRE ?

La Station spatiale internationale (ISS) commence à montrer des signes de vieillissement. Cette semaine, la NASA et SpaceX ont révélé leur plan pour la fin de sa mission.

Occupée sans interruption depuis près de 24 ans, l'ISS voit son activité arriver à son terme, ce qui suscite de nombreux débats. La Station spatiale internationale (ISS) approche de sa retraite, mais cette phase inévitable soulève des questions. Cette semaine, une solution a été trouvée : SpaceX a été mandaté pour utiliser une capsule puissante et surdimensionnée afin de pousser l'ISS hors de son orbite, une fois que ce laboratoire gigantesque aura achevé sa mission.

La NASA et l'entreprise d'Elon Musk ont présenté mercredi un plan pour brûler la station spatiale lors de sa rentrée dans l'atmosphère et plonger ce qu'il en reste dans l'océan, idéalement au début de l'année 2031, lorsqu'elle atteindra 32 ans. L'agence spatiale a rejeté d'autres options, comme le démontage de la station, le rapatriement de toutes ses pièces, ou la cession du laboratoire à une tierce partie.
La NASA a accordé à SpaceX un contrat de 843 millions de dollars (771 millions d'euros) pour le démantèlement de la station, la plus grande structure jamais construite hors de la planète. Voici comment l'ISS sera finalement désactivée et quels défis devront être surmontés.
Pourquoi se débarrasser de l'ISS ?

La station spatiale montre déjà des signes de vieillissement

La Russie et les États-Unis ont lancé les premiers modules de la station fin 1998, et les astronautes s'y sont installés deux ans plus tard. L'Europe et le Japon ont ajouté leurs propres segments et le Canada a fourni des bras robotiques.

Lorsque les navettes de la NASA ont été mises hors service en 2011, la station avait atteint la taille d'un terrain de football et pesait près de 430 000 kg. La NASA estime que la station pourrait durer au moins jusqu'en 2030, avec pour objectif que des entreprises privées lancent leurs propres stations spatiales d'ici là, la NASA devenant alors un client parmi d'autres.

Pourquoi ne pas ramener la station sur Terre ?

La NASA a envisagé de démonter la station spatiale et de rapatrier les pièces sur Terre, ou de permettre à des entreprises privées de récupérer les pièces pour leurs propres avant-postes. Cependant, la station n'a jamais été conçue pour être démontée en orbite, selon la NASA, et une telle opération serait à la fois coûteuse et risquée pour les astronautes qui s'en chargeraient.

De plus, il n'existe pas de vaisseau spatial aussi grand que les anciennes navettes de la NASA pour mener cette mission à bien. Une autre option consisterait à propulser la station vide sur une orbite plus élevée et plus stable.
Mais cette solution a également été écartée, en raison des défis logistiques et des risques accrus liés aux débris spatiaux.

Comment la station sera-t-elle ramenée vers la Terre ?

Des vaisseaux spatiaux de ravitaillement boostent périodiquement la station spatiale pour maintenir son orbite à environ 420 km d'altitude. Sans cela, elle descendrait progressivement jusqu'à plonger hors de son orbite de manière incontrôlée. La NASA veut garantir que la rentrée se fasse en toute sécurité au-dessus d'une zone reculée du Pacifique Sud, ou peut-être de l'océan Indien, ce qui implique le lancement d'un vaisseau spatial qui s'arrimera à la station pour la diriger vers sa tombe aquatique. La NASA s'attend à ce que des fragments plus denses survivent, de la taille d'un four à micro-ondes à celle d'une berline, dispersés dans un champ de débris de 2000 km de long. La NASA et ses partenaires avaient envisagé d'utiliser trois navires de ravitaillement russes pour cette tâche, mais un engin plus robuste était nécessaire.
Un appel a été lancé à l'industrie et, en juin, SpaceX a remporté le contrat pour un véhicule de désorbitation.

LES MICROPLASTIQUES PEUVENT PÉNÉTRER PROFONDÉMENT DANS L'ORGANISME DES POISSONS

Omniprésents dans l'environnement, les microplastiques pénètrent profondément dans l'organisme des poissons, se retrouvant en grand nombre dans les filets que nous consommons, selon une étude canadienne publiée le 17 juillet 2024 et menée près de Toronto.

En analysant 45 poissons d'eau douce provenant d'un lac situé dans une zone urbaine et industrielle de l'est canadien, des chercheurs de l'Université de Toronto et du ministère de l'Environnement de la province de l'Ontario ont découvert qu'ils contenaient en moyenne 138 microplastiques par individu, soit 17 fois plus que les estimations des études précédentes. Ils ont également déterminé que chaque filet de poisson contenait en moyenne 56 particules de microplastiques, selon l'étude publiée dans la revue Environmental Health Perspectives.

"J'ai été surprise, un peu découragée même", confie Madeleine Milne, chercheuse principale, qui souhaitait "mettre en évidence que les microplastiques peuvent pénétrer dans les filets", soit la partie du poisson que nous consommons le plus. Ces polluants, retrouvés jusqu'en Antarctique, résultent de la dégradation physique et chimique d'objets qui mettent des centaines d'années à se décomposer.

Particules de caoutchouc

Généralement invisibles à l'œil nu, ces particules sont constituées de polymères et autres composés toxiques, mesurant de 5 mm à un millième de millimètre. Leurs impacts sur la santé humaine, notamment, ne sont étudiés que depuis le début des années 2000, mais restent encore mal connus et nécessitent plus de recherche, selon un rapport récent de l'Organisation mondiale de la santé.

"Nous avons également observé beaucoup de particules de caoutchouc (...) probablement issues de l'usure des pneus au fil du temps", ajoute Madeleine Milne. "Il est crucial que les gens soient conscients du niveau de contamination des aliments qu'ils consomment", souligne la chercheuse, insistant sur la nécessité d'une analyse géographique à grande échelle, en particulier près des sources de microplastiques.

De nombreuses recherches ont montré que ces particules peuvent avoir divers effets néfastes sur les poissons, notamment des impacts négatifs sur leur croissance, leur taux de reproduction et leur survie.

DES CHERCHEURS INVENTENT UNE TECHNIQUE POUR RECYCLER DES TEXTILES EN SEULEMENT 15 MINUTES

Une petite fraction des tissus inutilisés est recyclée : "moins de 0,5%", selon des chercheurs de l'Université du Delaware (États-Unis). Ainsi, la majorité des textiles utilisés finit incinérée ou en décharge.

En 2021, 113 millions de tonnes de fibres textiles ont été produites. Si cette tendance continue, 149 millions de tonnes de fibres devraient être produites en 2030. Le recyclage de ces textiles représente un défi environnemental crucial. En effet, le volume annuel mondial de déchets textiles est estimé à 92 millions de tonnes, constituant une source majeure de pollution.

Le recyclage mécanique est actuellement la méthode la plus courante pour recycler les textiles. "Cependant, il ne peut pas traiter les textiles multifibres (composés de plusieurs types de fibres comme le coton, le polyester et le nylon, ndlr), les additifs ou les colorants", expliquent des chercheurs américains dans une étude dirigée par Sunitha Sadula, responsable de laboratoire au Centre de catalyse pour l'innovation énergétique de l'Université du Delaware, et Dionisios Vlachos, directeur de l'Institut de l'énergie de l'Université du Delaware.

Cette méthode de recyclage dégrade également la qualité de la fibre, produisant des articles de moindre valeur tels que "le rembourrage de matelas" (mousse de polyester). C'est pourquoi cette équipe de chercheurs a mis au point une technique de recyclage chimique pour les textiles mixtes. Ils présentent leurs travaux dans la revue Science Advances.

Les chercheurs visent à décomposer les fibres de polyester issues de textiles mixtes (fabriqués à partir de différentes fibres, par exemple du coton, du nylon et du polyester). Il est plus difficile de recycler les fibres de polyester lorsqu'elles sont mélangées à d'autres fibres, car il faut les séparer des autres types de fibres pour les recycler et les valoriser en produits de qualité supérieure, contrairement à la mousse de rembourrage.

Le premier échantillon de textile contenait du polyester, du nylon, de l'élasthanne et du coton.

Pour décomposer ce textile, les chercheurs ont utilisé un solvant, l'éthylène glycol, un catalyseur, l'oxyde de zinc (qui facilite la décomposition), et un réacteur à micro-ondes (Monowave 450). Ce dernier chauffe le mélange textile, oxyde de zinc et éthylène glycol.

L'expérience, menée à une température de 210°C, a permis de dégrader complètement les fibres de polyester en monomères de Bis(2-hydroxyethyl) Téréphtalate (BHET) en 15 minutes. Les fibres d'élasthanne ont été partiellement dépolymérisées, tandis que celles de coton et de nylon sont restées intactes. Pour séparer les fibres de coton et de nylon, les scientifiques ont utilisé une dissolution par solvant. Le type de solvant employé pour cette séparation n'est pas précisé dans l'étude.
Des tests de contrôle ont également été réalisés sur des textiles composés à 100% de polyester, à 100% de coton et à 50% polyester/50% coton pour vérifier l'efficacité de cette technique en fonction des différents types de fibres.

En répétant la même expérience sur ces textiles, ils ont observé que la dépolymérisation du textile "100% polyester" était complète ; pour le textile "100% coton", il n'y a pas eu de dépolymérisation, mais une légère perte de masse, et pour le textile "50/50 mixte de polyester et de coton", seule la dépolymérisation du polyester a été constatée.

Des expériences utilisant la méthode de glycolyse (la réduction des polymères en monomères à l'aide de glycol) ont également été menées sur des textiles teintés de différentes couleurs (bleu, jaune, rouge), contenant des additifs ou des impuretés. De plus, ces textiles présentaient diverses propriétés : "anti-microbien, antistatique (utilisé comme barrière contre d'éventuelles charges électriques, utile dans des environnements à risque d'explosion liés à la pétrochimie ou à l'électronique, ndlr), résistant aux ultraviolets, résistant au feu et aux taches d'eau".

Rétro, on en a jamais trop !

PAR SIMON MAURINE

Aujourd'hui, le vintage est plus en vogue que jamais pour plusieurs raisons. Il propose une esthétique distinctive et intemporelle. Il se distingue des tendances actuelles. Il permet de composer un look personnel et original en combinant des pièces anciennes avec des éléments modernes. Il est écologique, encourage la réutilisation et la durabilité. Il évoque la nostalgie et la fascination pour le passé, offrant une connexion avec l'histoire et la culture.

Ainsi, que ce soit dans le domaine de l'habillement, de la décoration intérieure ou de l'éclairage, le style vintage a séduit de nombreux passionnés de mode. Des podiums de haute couture aux intérieurs contemporains, le vintage est omniprésent. Mais qu'est-ce qui alimente cette fascination pour le passé ?

Dans cet article, nous explorerons les raisons pour lesquelles le vintage est devenu si populaire et découvrirons pourquoi il demeure si tendance.

Qu'est-ce que le vintage ?

Avant d'approfondir le sujet, il est essentiel de comprendre la véritable signification du terme "vintage". En matière de vêtements, d'accessoires et de mobilier, il se réfère à des pièces provenant d'une époque révolue, généralement des années 1920 aux années 1990. Ces objets ont résisté à l'épreuve du temps et possèdent une esthétique et une histoire uniques. Le terme désigne ainsi une tendance synonyme d'intemporalité.

L'histoire du mobilier remonte à des siècles, et chaque période a apporté son lot de styles et de designs uniques. Les meubles anciens représentent un héritage précieux, témoins d'années révolues.

Ce qui les rend si particuliers, c'est leur authenticité. Chaque pièce est imprégnée d'une histoire singulière, ayant été utilisée et appréciée par des générations précédentes. Contrairement aux meubles neufs produits en série, le mobilier vintage possède une personnalité unique et une patine inimitable. Il est difficile de résister au charme d'une chaise parfaitement usée ou d'une commode en bois massif ayant traversé les décennies avec élégance.

En plus de leur authenticité, ces meubles de seconde main évoquent également un sentiment de nostalgie. Ils ont une capacité magique à nous transporter vers des temps révolus, que nous n'avons pas nécessairement connus personnellement, suscitant des émotions et des souvenirs qui nourrissent notre imagination.

Outre son attrait indéniable, le mobilier vintage combine également praticité et durabilité. L'une des raisons de sa popularité croissante ces dernières années est son aspect écologique. Choisir des meubles d'occasion réduit la production de nouveaux meubles, qui est souvent énergivore et produit une quantité importante de déchets.

De plus, le mobilier ancien se distingue par sa qualité artisanale. Souvent fabriqué à la main, avec une attention particulière aux matériaux et des techniques de fabrication éprouvées, il en résulte des meubles plus robustes et durables, capables de traverser les générations sans perdre de leur charme.

La durabilité est une caractéristique essentielle. Il n'est pas rare de trouver des meubles datant de plusieurs décennies, voire même d'un siècle, toujours en excellent état. Contrairement aux meubles neufs qui peuvent s'user rapidement, la robustesse et la qualité de ces produits en font des investissements durables pour votre intérieur.

En outre, le mobilier vintage possède une valeur à long terme. En tant qu'objets d'époque, ces pièces acquièrent souvent une valeur sentimentale et historique qui ne cesse de croître avec le temps. Ce n'est pas seulement du mobilier, mais aussi une forme d'art et de collection. Si vous prenez soin de vos meubles anciens, ils peuvent même devenir de précieux trésors de collection, transmis de génération en génération, créant ainsi un héritage familial unique.

L'expression de la créativité et de l'individualité

L'un des aspects les plus captivants du mobilier vintage est qu'il offre une toile blanche pour exprimer votre créativité et votre individualité dans votre décoration intérieure. Contrairement aux ensembles de meubles modernes standardisés, les pièces anciennes permettent une plus grande liberté d'expression personnelle.

Vous pouvez créer un espace qui vous ressemble vraiment en combinant des éléments uniques avec des éléments modernes pour un look éclectique, ou en relookant ou rénovant des meubles anciens. Peindre un buffet rétro dans une teinte vive, changer le tissu d'une chaise ancienne ou ajouter des poignées originales à une commode sont autant de façons de personnaliser votre mobilier et de le rendre unique.

Dans un monde où la standardisation est souvent la norme, le mobilier vintage offre une alternative rafraîchissante. Il permet de se démarquer et de créer un espace qui reflète véritablement votre personnalité. C'est une occasion de laisser libre cours à votre créativité et d'exprimer votre individualité à travers votre décoration intérieure.

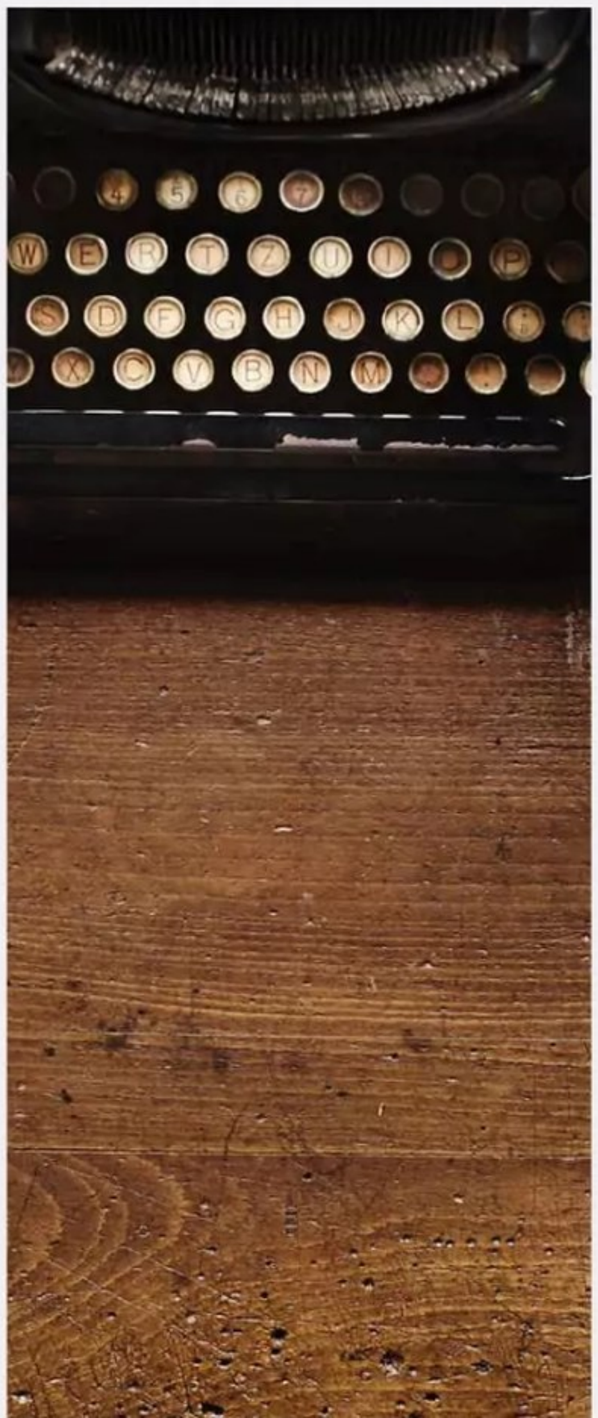
La mode et les tendances cycliques

La mode a toujours eu une influence considérable sur les tendances en matière de mobilier et de décoration intérieure. Les styles évoluent de manière cyclique, avec des périodes où les designs vintage reviennent en force. Ainsi, l'engouement actuel pour le mobilier vintage est en partie dû au retour des styles rétro dans l'univers de la mode et des vêtements.

Les défilés, les magazines et les réseaux sociaux mettent en lumière des looks inspirés des décennies passées, et cela se reflète dans nos intérieurs. Le mobilier devient ainsi une extension de notre style personnel, reflétant nos influences et notre passion pour la mode.

Ce phénomène de retour cyclique des styles prouve que le mobilier vintage possède une qualité intemporelle et un attrait qui transcendent les époques. Les designs populaires il y a plusieurs décennies trouvent aujourd'hui une nouvelle appréciation et sont réinterprétés pour correspondre aux goûts contemporains.

De plus, les réinterprétations modernes du mobilier vintage se multiplient. Les designers puisent dans les pièces classiques et les revisitent avec une touche contemporaine, créant ainsi des meubles qui allient le charme du passé à la fonctionnalité et à l'esthétique moderne.



La quête d'authenticité et de singularité

Dans un monde de plus en plus dominé par la production de masse et la standardisation, la quête d'authenticité et de singularité devient de plus en plus prononcée. Le mobilier ancien répond parfaitement à ce besoin croissant de se distinguer et de posséder des objets uniques.

Choisir du mobilier vintage vous garantit des pièces uniques, avec leur propre histoire et caractère distinctif. Que ce soit une table avec des détails sculptés à la main ou une chaise au design iconique, ces objets ont une personnalité qui leur est propre.

En plus d'offrir un moyen de se différencier, les meubles anciens permettent également de créer une ambiance chaleureuse et accueillante dans votre intérieur. Ils apportent une touche de nostalgie et de confort, créant une atmosphère propice à la détente et au bien-être. Ils peuvent transformer une pièce ordinaire en un espace chaleureux et plein de caractère, où il fait bon se retrouver en famille ou entre amis.

Par ailleurs, l'achat de mobilier vintage peut être une expérience passionnante et enrichissante. Chiner dans les brocantes, les marchés aux puces, les friperies ou les magasins d'antiquités est une aventure en soi. Vous pouvez découvrir des trésors cachés qui vous séduisent immédiatement. Chaque acquisition devient une histoire à raconter.

Le prix : entre rareté et accessibilité

Le prix est un aspect important qui contribue également à la popularité du style rétro. En général, les articles vintage peuvent avoir une large gamme de prix en fonction de leur rareté, de leur état, de leur marque et de leur popularité. Certains articles très recherchés, tels que des vêtements de créateurs emblématiques ou des meubles de collection rares, peuvent être assez coûteux en raison de leur valeur historique et de leur forte demande.

Cependant, il est aussi possible de trouver des articles abordables, notamment dans les marchés aux puces, les friperies, les sites de revente et les brocantes. Ces lieux offrent souvent une grande variété d'articles de seconde main à des prix plus bas.

Le mobilier vintage est en vogue grâce à son charme intemporel, sa durabilité, sa capacité à exprimer la créativité et l'individualité, son lien avec la mode et la quête d'authenticité.

Il propose une alternative unique aux meubles modernes standardisés. Il permet de créer un intérieur qui vous ressemble, où le passé rencontre le présent, et où la singularité l'emporte sur la banalité. Il est durable et respectueux de l'environnement, réduisant la consommation excessive en donnant une seconde vie aux meubles existants. C'est un investissement qui peut devenir une pièce de collection transmise de génération en génération.

Ainsi, que vous soyez passionné de design ou à la recherche d'un espace qui vous reflète, le mobilier vintage est là pour vous inspirer dans votre quête de style et d'originalité.

Rétro Gaming, la folle passion des français !

Tandis que des jeux vidéo de dernière génération étaient prisés lors des traditionnels cadeaux de fin d'année, une ancienne console de jeu a fait parler d'elle dans l'actualité jeux vidéo de l'automne 2023 : la société Atari a lancé la 2600+, une réédition officielle de sa console emblématique (également connue sous le nom de VCS, pour Video Computer System) initialement sortie en 1977 aux États-Unis.

Le trailer officiel annonçait le « retour d'une icône ». La nouvelle version, bien que techniquement très différente de l'originale, et compatible avec les téléviseurs modernes, reproduit le design de la console ainsi que le joystick d'origine. Compatible avec les cartouches d'époque, son lancement est accompagné de la promotion d'un jeu inédit récemment édité en cartouche.

Comment expliquer l'intérêt actuel pour de vieilles consoles, alors que de nombreux jeux sont disponibles de manière dématérialisée et que, dans le domaine du jeu vidéo, l'évolution technologique est traditionnellement omniprésente et hautement valorisée ?

Une vague de rééditions de consoles cultes
L'Atari 2600 occupe une place particulière dans l'histoire du jeu vidéo, analysée par des spécialistes des plateformes de jeux. Première console à cartouches à avoir touché un si large public (27 millions d'unités vendues dans le monde), elle a influencé la créativité des game designers, initié des genres et contribué à la popularisation du médium. Son histoire tumultueuse est également liée à des titres notoirement médiocres et aux difficultés économiques du secteur au début des années 1980.

Le retromarketing innove en cherchant à exploiter la nostalgie des premières générations de consommateurs. Dans la dynamique actuelle de patrimonialisation du jeu vidéo, elle est régulièrement présentée dans les expositions sur l'histoire du médium et conservée dans la collection Charles Cros de la Bibliothèque Nationale de France.

Cette réédition s'inscrit également dans la continuité d'une série de recréations officielles de consoles de salon populaires, commencée avec la NES Classic Mini de Nintendo en 2016, vendue à plus de 2 millions d'exemplaires dans le monde. Comme dans d'autres secteurs industriels, ce type de produit appartient au domaine du retromarketing, qui innove en exploitant le patrimoine d'une marque, en promettant une authenticité et en tentant de tirer parti de la nostalgie des premières générations de consommateurs.

Entre patrimonialisation et «retrogaming»

L'attachement aux consoles anciennes ne se réduit cependant pas à cette stratégie récente ; il constitue également, depuis plusieurs décennies, l'une des facettes d'une culture vidéoludique aux multiples appropriations.

L'accès aux jeux anciens est en effet rendu possible dès les années 1990 par des communautés de passionnés experts en programmation et hacking, qui ont permis, par des moyens alternatifs comme l'émulation logicielle (logiciels imitant le fonctionnement de machines anciennes), de collecter, archiver et diffuser largement des jeux classiques, participant ainsi à une dynamique informelle de patrimonialisation du jeu vidéo.

Les pratiques culturelles autour de ces jeux, souvent regroupées sous le terme «retrogaming» – pratique de jeu, collection, archivage, partage d'informations et activités créatives – ont atteint un public plus large sur des plateformes contributives comme YouTube et DailyMotion dès leur lancement dans les années 2000.

Dans le cadre de recherches en sciences de l'information et de la communication sur les médiations et les médiatisations des jeux vidéo anciens, nous avons observé à travers des corpus de vidéos comment les contributeurs amateurs ont entretenu l'aura de ces consoles cultes, telles que l'Atari 2600.

Des vidéos pour connaître l'aspect des jeux des anciennes consoles
C'est à travers leurs jeux qu'une console et ses spécificités peuvent être appréhendées. Des vidéos de type «longplay» présentent des jeux dans leur intégralité, sans commentaires, permettant de découvrir en mouvement les contenus et l'esthétique particulière des débuts.

Un exemple de «longplay» de Pitfall sur Atari 2600 (Activision, 1982), un des premiers jeux de plate-forme multiécrans, sur la chaîne World of Longplays.
D'autres vidéos, privilégiant les prises de vue réelles, se concentrent sur l'environnement matériel du jeu vidéo ancien à travers l'activité de collection.
D'autres types de vidéos, commentées par les vidéastes, permettent de découvrir une console et ses jeux à travers une variété d'informations issues d'une expérience subjective enregistrée. Ces productions, mêlant souvenirs, émotions, créativité et réflexivité, s'inscrivent dans la diversité des expressions nostalgiques contemporaines.

Des vidéastes confirmés ont ainsi consacré, aux débuts de leurs chaînes, des vidéos à l'Atari 2600, symbolisant pour eux l'origine du jeu vidéo, comme Joueur du Grenier (qui, en produisant des contenus humoristiques sur des jeux rétro, est devenu l'un des vidéastes les plus populaires en France) ou encore le vidéaste Hooper.

Ce dernier, également pionnier dans l'exploration des anciennes ludothèques, a connu cette console à son époque et lui a dédié une série de vidéos hommage. Le youtubeur Metal Jesus Rocks (États-Unis, 9 millions d'abonnés), a présenté dans sa série des «hidden gems» (perles cachées), une sélection de jeux qu'il considère intéressants à découvrir aujourd'hui, réhabilitant ainsi le catalogue de la machine.

D'autres vidéastes, moins connus et appartenant à des générations ultérieures, découvrent ces classiques pour la première fois en 2023 en enregistrant leurs réactions, comme le test du jeu Adventure (Atari inc., 1979, l'un des premiers jeux d'aventures graphiques), par la chaîne «New Game Plus». La vidéaste Erin Plays a également récemment présenté une série de jeux, incluant des parties à deux joueurs avec le vidéaste Mike Matei, lors d'une session en direct sur Twitch.

De la collection à l'écran: préserver, exposer… et rejouer

D'autres vidéos, privilégiant les prises de vue réelles, se concentrent sur l'environnement matériel du jeu vidéo ancien à travers l'activité de collection. Il ne s'agit pas seulement de pièces «sous vitrine», mais aussi de conserver des machines en état de fonctionnement et des exemplaires de jeux originaux pour privilégier une expérience vintage recherchant une «expérience d'époque» authentique.

La chaîne «Le jeu c'est sérieux» détaille par exemple le packaging, la notice et le contenu du jeu Joust (Williams Electronics, 1983). L'utilisation du matériel d'origine permet à ces connaisseurs de retrouver la sensation recherchée dans l'interface d'origine : le vidéaste de «Old School is Beautiful» considère par exemple que le joystick est indissociable de l'expérience des jeux Atari 2600.

De nombreux programmeurs amateurs créent de nouveaux jeux sur ces machines qui ne sont plus exploitées commercialement.
Certains fans ne se limitent pas à l'expérience d'époque et modifient une console ou créent de nouveaux logiciels. Ces appropriations permettent d'envisager la pratique du jeu vidéo également sous l'angle d'une culture technique, en termes de fonction, d'usage, d'appropriation et de rapport de pouvoir.

Le vidéaste Doc McCoy propose par exemple un tutoriel vidéo pour apprendre à modifier une VCS en installant une carte dédiée afin d'optimiser la qualité d'affichage. Par ailleurs, de nombreux programmeurs amateurs créent de nouveaux jeux (comme les «homebrews», créations inédites non officielles, ou les «rom hacks», modifiant des jeux existants) sur ces machines qui ne sont plus exploitées commercialement, en relevant le défi des contraintes techniques. La chaîne canadienne «The New Retro Show» consacre depuis plusieurs années des vidéos aux nombreux jeux développés pour la VCS.

Ces contributions sont ainsi incontournables dès lors que l'on s'intéresse à une console ancienne : leurs auteurs ont contribué à entretenir une continuité avec le passé et à nourrir la mémoire collective du jeu vidéo. Si de telles machines ont continué à fonctionner, à faire entendre leurs sonorités analogiques, le cliquetis de leurs manettes et à afficher leurs graphismes minimalistes, c'est aussi grâce aux joueurs et joueuses qui ont dépassé le statut de consommateurs pour partager en ligne une culture vidéoludique distincte de l'actualité commerciale.

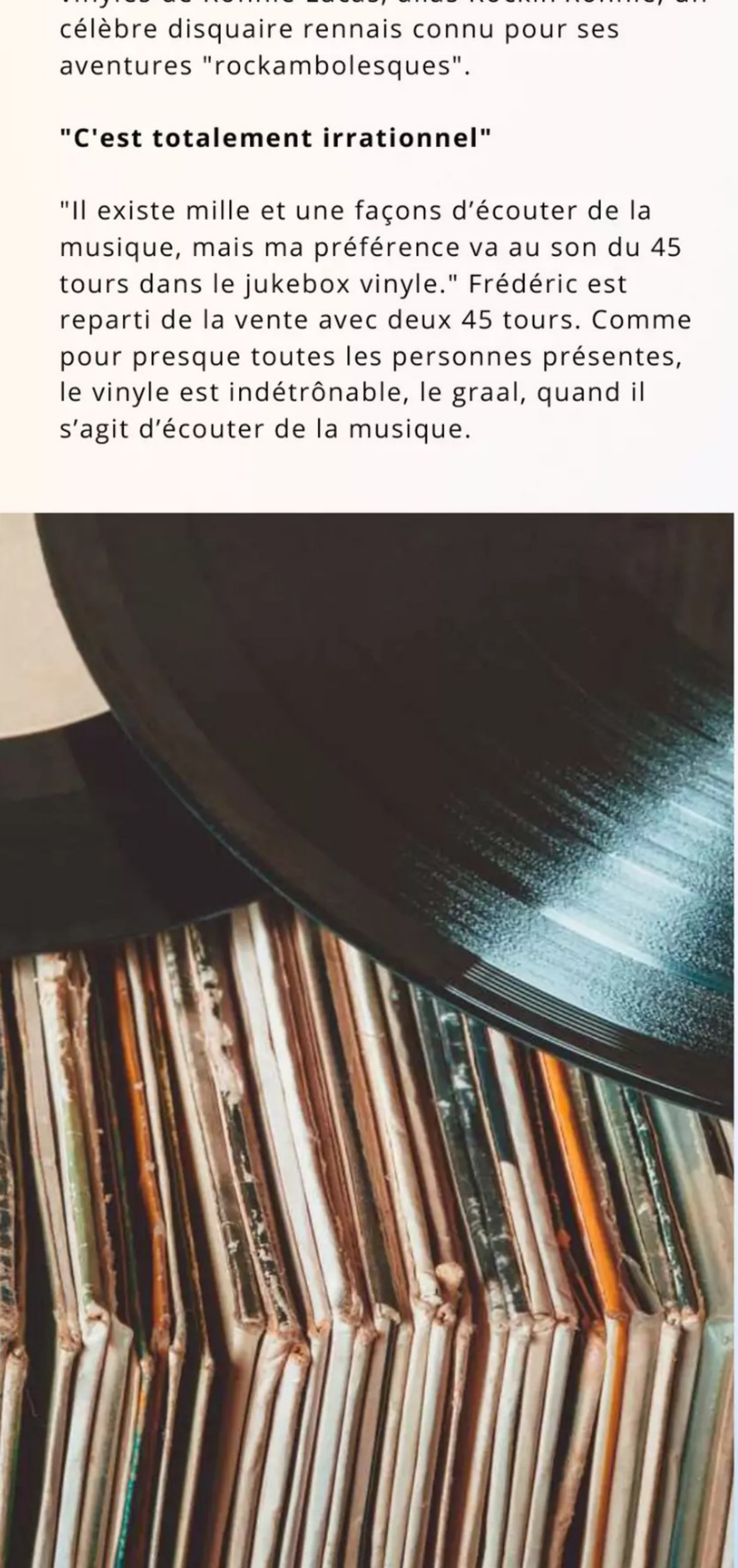
"C'est complètement irrationnel", la rockambolesque folie du vinyle s'invite à l'occasion d'une vente aux enchères exceptionnelle

Une partie des 20 000 vinyles de l'ancien disquaire rennais Rockin'Ronnie était mise aux enchères le 29 avril 2024. Les nombreux collectionneurs présents témoignent de l'engouement constant pour le vinyle.

178 lots étaient proposés à la vente, constituant un premier best of des 20 000 vinyles de Ronnie Lucas, alias Rockin'Ronnie, un célèbre disquaire rennais connu pour ses aventures "rockambolesques".

"C'est totalement irrationnel"

"Il existe mille et une façons d'écouter de la musique, mais ma préférence va au son du 45 tours dans le jukebox vinyle." Frédéric est reparti de la vente avec deux 45 tours. Comme pour presque toutes les personnes présentes, le vinyle est indétrônable, le graal, quand il s'agit d'écouter de la musique.



"C'est totalement irrationnel, explique Loïc, un collectionneur venu de Lomener dans le Morbihan. On y met tous ses souvenirs d'enfance. Et puis, l'objet en lui-même est fascinant."

Une tendance qui perdure dans la capitale bretonne. "Rennes a toujours eu des disquaires très connus comme Rockin'Ronnie," explique Seb, un disquaire rennais de la nouvelle génération qui a misé à raison sur le succès intemporel des petites galettes noires. Les gens ont toujours été attachés aux vinyles ici. Là où tout le monde lâchait un peu l'affaire, il était toujours possible à Rennes de trouver du vinyle même à une époque où c'était rare."

En 2022, il s'est vendu plus de 5 millions de vinyles en France, soit trois fois plus qu'en 2016.

"La poésie du farfouillage"

Un autre plaisir du vinyle : "la chasse", comme l'appelle Loïc. Cette passion de "trouver, débusquer" LE vinyle. Benoît parle, lui, de "la poésie du farfouillage, de revenir avec ce à quoi on ne s'attendait pas en entrant dans la boutique."

Pour les passionnés, les enchères de la collection de Ronnie se poursuivent en ligne.

Nostalgie : les vieilles voitures ont toujours la cote !

Tout ce qui est ancien redevient populaire. À mesure que les voitures électriques et autonomes se multiplient, l'attrait pour les voitures anciennes ne cesse de croître. De plus en plus de personnes s'intéressent aux véhicules d'époque. Et cet intérêt va bien au-delà de la valeur potentielle d'une voiture de collection aux enchères.

Mais qu'est-ce qui rend les voitures anciennes si fascinantes ?

Les automobiles classiques restent très populaires dans le monde entier pour plusieurs raisons.

Une voiture ancienne est plus qu'un simple véhicule, c'est aussi un morceau d'histoire. Chaque automobile classique raconte l'histoire de son constructeur et incarne l'esprit de son époque.

C'est pourquoi les voitures anciennes semblent avoir une histoire qu'aucune voiture moderne ne peut égaler. Souvent, ces histoires sont des récits personnels qui évoquent les épreuves des individus plutôt que des multinationales.

Il y a aussi l'histoire de la manière dont une voiture ancienne a survécu au fil des ans, y compris les nombreuses mains par lesquelles elle est passée. Raconter l'histoire d'une voiture de collection revient un peu à décrire l'histoire de son arbre généalogique.

La vie d'une voiture de collection peut également refléter l'histoire d'une époque et d'un lieu. En collectionnant ou en préservant les voitures anciennes, les passionnés maintiennent, en quelque sorte, le passé en vie.

Le sens du style

Dans notre ère contemporaine, il est facile d'oublier ce qu'est l'art. La production de masse à faible coût peut avoir ses avantages, mais l'esthétique en fait rarement partie. C'est également vrai pour les voitures. Les voitures modernes peuvent être élégantes et scientifiquement aérodynamiques, mais elles n'ont pas la personnalité des voitures anciennes.

Voiture ancienne stylée

Même lorsqu'elles étaient produites en série, les voitures anciennes étaient moins automatisées et moins axées sur la science des matériaux dans leur construction. Cela donne souvent des voitures qui semblent plus artisanales, semblables à un meuble ancien transmis par vos proches.

De plus, chaque constructeur automobile avait son propre style. Et c'est l'une des raisons pour lesquelles les voitures anciennes sont immédiatement reconnaissables aujourd'hui.

Les exemples de ce type de personnalité unique dans les produits de masse sont devenus rares ces dernières décennies, car les modèles standardisés sont souvent moins chers et plus faciles à produire en série.

Les voitures anciennes, quant à elles, proviennent d'une époque où les outils analogiques jouaient encore un rôle clé dans l'ingénierie. Une voiture d'époque a souvent plus de caractère que son équivalent moderne. Et lorsqu'on regarde une voiture de collection, on sait souvent exactement quel modèle on observe.

3

SPORT À DOMICILE

Exercez le bas de votre corps avec des flexions des cuisses. Non seulement les flexions des cuisses sont un bon exercice de cardio, mais elles permettent également de tonifier le dos, les jambes ainsi que le postérieur.

Faites travailler vos bras et vos jambes avec le tap back. Il s'agit d'un exercice amusant qui se rapproche un peu d'un pas de danse. Tenez-vous droit puis faites un pas en arrière avec votre pied droit tout en balançant en même temps vos bras devant vous. Ensuite, répétez le même mouvement avec votre autre jambe. Continuez à alterner vos jambes de façon fluide en faisant 15 à 24 répétitions, puis reposez-vous quelques secondes avant de faire une autre série.

Gardez vos hanches et vos épaules droites et regardez droit devant vous. Ne laissez pas votre genou avant dépasser vos orteils lorsque vous ramenez votre jambe en arrière. Quand vous aurez fini, marchez ou courez sur place pendant 15 à 45 secondes.

Vous pouvez accroitre la difficulté de cet exercice en sautant lors du changement de jambe. Veillez simplement à ne pas verrouiller vos genoux pour ne pas vous blesser quand vous touchez le sol !

Dossier Trump : comprendre cette tentative d'assassinat

Le 13 juillet, sous un ciel bleu éclatant à Butler, en Pennsylvanie, des coups de feu retentirent, frôlant l'oreille de l'ancien président des États-Unis, Donald J. Trump. Si l'inclinaison de sa tête lui permit d'échapper à la mort, un spectateur assis à quelques mètres derrière lui n'eut pas cette chance. « Je commence à peine à réaliser », déclara Trump au Washington Examiner le lendemain de l'incident. « Il est rare que je ne regarde pas la foule. Mais si je n'avais pas tourné la tête à ce moment-là, nous ne serions pas en train de parler maintenant, n'est-ce pas ? »

PAR LÉA POLVERINI

Passée la sidération, des millions de personnes demandent des réponses. Comment un homme de 20 ans a-t-il pu s'installer sur un toit surplombant la tribune d'un candidat à la présidentielle et lui tirer dessus à plusieurs reprises ? Sur les réseaux sociaux, des experts en sécurité pointent du doigt les erreurs opérationnelles du Secret Service, tandis que des personnalités politiques accusent les médias et les démocrates. Par ailleurs, nombreux sont ceux qui cherchent désespérément à attribuer une motivation politique cohérente au tireur.

En réalité, chercher une telle motivation pourrait être une erreur. L'histoire nous enseigne que certaines formes de violence extrême n'ont pas de fondement idéologique. Pour comprendre certains actes, il est parfois nécessaire d'explorer des recoins inexplorés. La dernière tentative d'assassinat d'un président américain offre des leçons pertinentes. Il y a 44 ans, un homme nommé John Hinckley Jr. traquait Jimmy Carter à travers plusieurs États, de Washington à Columbus, puis jusqu'à Dayton, dans l'Ohio. Hinckley s'approcha à quelques mètres du président Carter avant de décider, à la dernière minute, de ne pas l'abattre. Il répéta cependant l'expérience, et cette fois-ci alla jusqu'au bout, avec le président suivant, Ronald Reagan. La tentative d'assassinat devant l'hôtel Hilton de Washington laissa le président et trois agents du Secret Service grièvement blessés.

Étonnamment, cet acte n'avait pas de motivation politique claire. Hinckley n'était pas guidé par une idéologie, mais par un désir délirant de séduire l'actrice Jodie Foster. Un message rédigé peu avant son passage à l'acte révélait son fantasme morbide :

« Cela fait sept mois que je t'ai laissé des dizaines de poèmes, de lettres et de messages d'amour dans le maigre espoir que tu t'intéresses à moi. Nous nous sommes déjà parlé plusieurs fois au téléphone, mais je n'ai jamais eu le courage de t'aborder pour me présenter. [...] Pourquoi vais-je faire ce que je vais faire ? Parce que je ne peux plus attendre pour t'impressionner. »

Ce genre de violence, apparemment irrationnelle, n'est pas unique à Hinckley. En réalité, elle relève d'une logique identifiée par les sciences du comportement. Dans une étude de 2019 sur les tueurs de masse, le psychologue Robert King écrit : « Des hommes se sont littéralement déchaînés – en attaquant en masse des inconnus innocents – partout et à tout moment. » Avec sa collègue Nadia Butler, King a analysé le comportement de 70 « tireurs fous », constatant qu'ils se répartissent en deux groupes bien distincts selon leur âge et l'étape de leur vie.

Les tueurs les plus jeunes, avec une moyenne d'âge de 23 ans, avaient souvent un passé difficile et des problèmes de santé mentale. Pour eux, la violence était principalement un moyen d'acquérir un statut – en entrant dans l'histoire par la voie de l'infamie. À l'inverse, les tireurs plus âgés – avec une moyenne d'âge de 41 ans – étaient généralement mariés avec des enfants et n'avaient pas d'antécédents psychiatriques. Cependant, juste avant leur acte, ils avaient subi une perte de statut majeure – comme le chômage ou le divorce. Leur motivation principale ? La jalousie.

Concernant le groupe le plus jeune, King et Butler expliquent :

« Les jeunes tireurs fous [notre type 1] étaient au début de leur potentielle carrière reproductive et montraient déjà des signes de défaillance – ils étaient plus susceptibles d'avoir eu des démêlés avec la justice et de manifester des antécédents de maladie mentale. Par le passé, les jeunes hommes au bord du néant reproductif auraient pu être motivés par une démonstration publique de force – peut-être lors de rapines ou de batailles [...] chez les jeunes tueurs, le passage à l'acte peut viser une recherche d'attention, relever d'un effort pour acquérir une réputation et atteindre un statut d'idole. » La logique est claire. Eric Harris et Dylan Klebold, les tireurs du lycée Columbine, avaient respectivement 18 et 17 ans lors de leur massacre en 1999. Ils étaient connus pour être des marginaux et des victimes de harcèlement scolaire. Adam Lanza, âgé de 20 ans au moment de la fusillade de l'école primaire de Sandy Hook en 2012, était profondément isolé socialement et souffrait de graves problèmes de santé mentale.

UN PROFIL *type de tueurs aux U.S.A ?*

C'EST CE QU'EN DISENT LES STATISTIQUES...

Elliot Rodger, âgé de 22 ans lors de la tuerie d'Isla Vista en 2014, avait publié un manifeste détaillant ses frustrations sexuelles et sa haine des femmes. Seung-hui Cho, le tireur de Virginia Tech, avait 23 ans et des antécédents d'anxiété sévère et de mutisme sélectif. Nikolas Cruz, qui a tué 17 personnes au lycée Marjory Stoneman Douglas en 2018, avait 19 ans et des antécédents de troubles comportementaux et émotionnels. James Holmes, le tireur du cinéma d'Aurora, avait 24 ans et souffrait également de maladie mentale et d'isolement social. Salvador Ramos avait 18 ans lorsqu'il a tué 19 enfants et deux institutrices lors de la fusillade d'Uvalde.

Les assassinats politiques suivent le même schéma – l'association de la jeunesse et de la maladie mentale, ou du moins de graves troubles émotionnels. John Hinckley Jr. avait 25 ans, sans travail ni petite amie, et rêvait d'une relation avec Jodie Foster. Lee Harvey Oswald, qui a assassiné John F. Kennedy, avait 24 ans et des antécédents de violence, de paranoïa et de rejet social. Sirhan Sirhan avait 24 ans lorsqu'il a tué Robert F. Kennedy en 1968, apparemment motivé par le soutien de Kennedy à Israël. John Wilkes Booth, l'assassin d'Abraham Lincoln, était à la veille de ses 27 ans. Comme l'écrivait Robert King l'an dernier : « Les tueries de masse incarnent, entre autres choses, une tentative délibérément publique et assoiffée d'attention d'infléchir l'ordre social existant. » En 2024, aux États-Unis, qu'est-ce qui pourrait davantage attirer l'attention que d'essayer de tuer Donald Trump ? Pour comprendre la dynamique des hiérarchies sociales masculines, pas besoin d'aller très loin, il suffit de regarder la cible de la tentative d'assassinat du 13 juillet : Donald Trump. Si l'ascension politique de Trump a pu tellement perturber l'ordre établi aux États-Unis, c'est notamment parce qu'il présente des qualités comme l'agressivité, la morgue et l'individualisme. Autant de traits traditionnellement associés au statut dominant au sein de la hiérarchie sociale masculine.

Et on arrive à un point crucial : si nos sociétés modernes et civilisées privilégient ostensiblement des qualités telles que la compassion, l'intégrité et l'empathie, et que nous ne récompensons plus la force brute par du statut, notre psychologie façonnée par l'évolution fait que nous demeurons sensibles aux manifestations de domination masculine, y compris lorsqu'elles vont à l'encontre des valeurs que nous professons.

De même, bien que nos valeurs sociétales aient évolué pour mettre en avant des qualités comme la diversité et l'inclusion, nos réactions profondes sont encore en retard. Cela se manifeste par notre fascination perpétuelle pour les histoires de héros dans la littérature et le cinéma, ainsi que par la popularité des divertissements violents. Malgré toutes les influences culturelles nous disant que la masculinité est « toxique », nous sommes nombreux à apprécier des traits qui, historiquement, ont permis aux hommes de l'emporter sur leurs adversaires.

TENTATIVE

desespére de la part

D'UN FANATIQUE QUI AVAIT TOUT PRÉVU ?

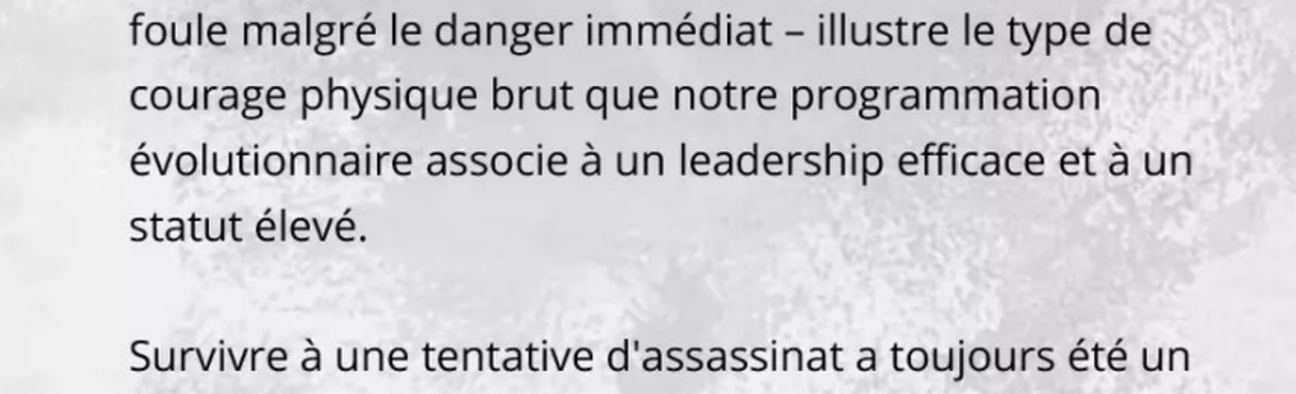
En d'autres termes, il existe parfois une dichotomie entre les valeurs auxquelles nous adhérons et nos réactions instinctives ; entre le Surmoi et le Ça. D'un côté, nous célébrons la vaillance intellectuelle, le comportement éthique et la maturité émotionnelle. Mais de l'autre, nous sommes captivés par les démonstrations de courage brut, de force physique et de domination sociale, même lorsqu'elles contredisent les idéaux que nous défendons.

Le succès politique de Donald Trump et les réactions viscérales qu'il suscite – tant positives que négatives – reflètent cette tension. Son rejet des normes politiques traditionnelles traduit une compréhension primitive de la domination qui séduit beaucoup de gens, tout en repoussant ceux qui valorisent des qualités de leadership plus sophistiquées et raffinées.

Statut renforcé

L'ironie est qu'en tentant d'assassiner Donald Trump, Crooks lui a involontairement offert l'occasion idéale de démontrer les qualités qui l'avaient déjà élevé au rang de héros, d'icône, de personnage culte. La réaction immédiate de Trump – se relever et lever le poing vers la foule malgré le danger immédiat – illustre le type de courage physique brut que notre programmation évolutionnaire associe à un leadership efficace et à un statut élevé.

Survivre à une tentative d'assassinat a toujours été un puissant moyen de consolider sa réputation et d'élever son statut à un rang héroïque. La popularité de Ronald Reagan a ainsi grimpé en flèche après la tentative d'assassinat par Hinckley. Idem pour Fidel Castro – survivre à de nombreux complots de la CIA n'a fait que renforcer son statut de légende aux yeux de ses partisans.



Avec Trump, cet événement pourrait le faire passer de figure politique controversée à héros populaire américain. L'histoire s'écrit d'elle-même : comment le président « outsider », constamment attaqué par l'establishment, a été visé par une attaque réelle sans en être ébranlé. Une histoire qui correspond parfaitement à l'archétype du héros célébré par l'humanité depuis des millénaires.

La tentative de Crooks d'acquérir un statut par la violence s'est retournée contre lui de manière spectaculaire. Au lieu d'entrer dans l'histoire par la porte de l'infamie, il y est relégué, au mieux, en note de bas de page. Son action, loin de changer l'ordre social existant, l'a renforcé en élevant le statut de Trump et en augmentant ses chances de redevenir président des États-Unis.

Dans l'épisode 8 de la première saison de The Wire, le célèbre personnage Omar Little prononce cette phrase immortelle : « Si tu t'attaques au roi, mieux vaut ne pas le manquer. » Ces mots soulignent une vérité cruelle sur la violence comme moyen d'acquisition de statut : elle est souvent une balle qu'on se tire dans le pied, renforçant les hiérarchies mêmes qu'on cherchait à abolir.

Dans ce cas précis, nous avons un homme de rien qui, par son acte, aura contribué à élever sa cible à un statut si élevé qu'il frôle désormais le mythe. Celui du chef capable de défier non seulement ses adversaires politiques, mais aussi la mort elle-même.

IL EN PARLE

pour la première fois

UN SOUVENIR ÉMU...

"J'ai entendu un grand sifflement" : le récit fait par Donald Trump de la tentative d'assassinat dont il a été la cible

Il en parle une dernière fois avant de passer l'événement sous silence. Donald Trump s'est exprimé, jeudi 18 juillet, sur la tentative d'assassinat dont il a été victime cinq jours auparavant, affirmant qu'il n'était pas "censé être là ce soir", à la convention républicaine.

"Je me tiens devant vous dans cette arène uniquement par la grâce de Dieu tout-puissant", a déclaré l'ancien président dans son discours à Milwaukee, où il acceptait l'investiture du Parti républicain pour l'élection de novembre.

"Comme vous le savez déjà, la balle de l'assassin a été à deux doigts de m'ôter la vie. Beaucoup de gens m'ont demandé ce qui s'était passé, et c'est pourquoi je vais vous le dire, et vous ne l'entendrez plus jamais de ma bouche, parce que c'est trop douloureux à raconter", a-t-il dit en préambule d'une longue tirade sur ce qui s'est passé en ce samedi fatidique, lorsqu'un tireur a ouvert le feu sur le candidat républicain lors d'un meeting de campagne en Pennsylvanie, le blessant à l'oreille droite.

Parlant d'une voix basse, il a commencé par décrire son entrée en scène à Butler, "devant une foule enthousiaste, au son de la musique, par une belle et chaude journée". Puis, une dizaine de minutes dans le discours, "j'ai entendu un grand sifflement et j'ai senti quelque chose me frapper très, très fort à l'oreille droite. Je me suis dit : 'Wow, qu'est-ce que c'était ? Cela ne peut être qu'une balle". Lorsque les tirs ont retenti, "j'ai immédiatement compris que c'était très sérieux, que nous étions attaqués", a-t-il encore raconté. "Le sang coulait partout. Et pourtant, d'une certaine manière, je me sentais en sécurité, parce que j'avais Dieu à mes côtés".

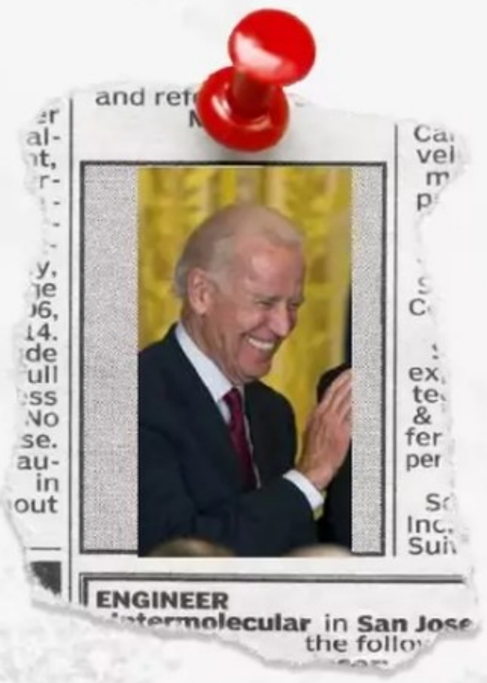
"Je ne suis pas censé être là ce soir", a-t-il dit, ce à quoi les délégués de la convention républicaine ont répondu en chœur : "si tu l'es !", lui conférant une aura de miraculé. Il s'est encore attardé sur cette séquence désormais historique où on le voit être évacué de l'estrade du meeting, le poing levé et la joue ensanglantée, escorté par des agents du Secret Service, chargés de la sécurité des hautes personnalités politiques.

"Lorsque je me suis levé, entouré du Secret Service, les spectateurs étaient désorientés parce qu'ils pensaient que j'étais mort". "Je voulais faire quelque chose pour leur faire savoir que j'allais bien. J'ai levé mon bras droit (...) et j'ai commencé à crier 'combattez, combattez, combattez'", comme pour les exhorter à se battre.

Cette image se transforme en atout politique que la convention républicaine n'a cessé de mettre en avant, car illustrant selon les républicains le courage d'un homme qu'on cherche à abattre et qui ne se résigne jamais.

"Ce qui est étonnant, c'est qu'avant le tir, si je n'avais pas bougé la tête à ce tout dernier moment, la balle de l'assassin aurait parfaitement atteint sa cible, et je ne serais pas ici ce soir", a-t-il encore dit. Il s'est encore dit surpris d'une "statistique intéressante" : "les oreilles sont la partie du corps qui saigne le plus".

DES MANACES *sérieuses contre Joe Biden ?*



UN HOMME VIENT D'ÊTRE ARRÊTÉ PAR LES SERVICES SECRETS

Un homme de 39 ans a été arrêté et placé en détention en Floride (États-Unis) pour avoir proféré des menaces à l'encontre du président américain Joe Biden.

Quelques jours après la tentative d'assassinat sur Donald Trump, un individu a été arrêté le lundi 15 juillet en Floride pour avoir menacé Joe Biden. Ce mercredi, le bureau du procureur a annoncé sa détention en attente de son procès.

Originaire de Quincy, cet homme de 39 ans a été arrêté pour avoir « envoyé des messages menaçants et proféré des menaces à l'encontre du président Joe Biden et d'autres responsables fédéraux », précise le communiqué du magistrat.

Il est accusé d'avoir diffusé ces menaces en ligne ainsi que de les avoir proférées le mois dernier lors de son admission dans un établissement psychiatrique. Cette affaire survient dans un climat déjà tendu après la tentative d'assassinat sur Donald Trump le 13 juillet dernier lors d'un meeting en plein air en Pennsylvanie.

Joe Biden contraint de se retirer ?

Le président américain Joe Biden prend sérieusement en considération les appels à retirer sa candidature pour l'élection présidentielle de 2024, et de nombreux responsables démocrates pensent que son retrait n'est qu'une question de temps, selon des sources citées par nos confrères de Reuters.

« Il mène une réflexion personnelle, je le sais très bien », a déclaré l'une des sources, qui a souhaité rester anonyme. « Il y réfléchit très sérieusement. » Par ailleurs, le New York Times s'appuie sur des entretiens menés avec quatre membres de l'entourage de Joe Biden, tous anonymes. Plusieurs d'entre eux croient que le président américain « commence à accepter l'idée qu'il ne serait pas capable de gagner en novembre », écrit le journal, et qu'il devra « retirer sa candidature ». Une source nuance toutefois, estimant que Joe Biden « n'avait pas encore pris la décision de se retirer de la course », précise le New York Times.

Plusieurs hauts responsables démocrates pressent Joe Biden, 81 ans, de mettre fin à sa campagne depuis son débat malheureux face au candidat républicain, Donald Trump.

Le président démocrate a jusqu'à présent rejeté l'idée de retirer sa candidature, arguant qu'il avait remporté des millions de voix lors des primaires de son parti. « Je pense qu'il s'agit désormais de savoir quand et non pas si (il le fera) », a estimé auprès de Reuters un conseiller de Joe Biden.

Le président américain se trouve actuellement dans le Delaware, où il est allé après avoir été testé positif au Covid mercredi lors d'un déplacement de campagne à Las Vegas.

« Il n'hésite sur rien. Le président a pris sa décision », a déclaré Quentin Fulks, vice-directeur de la campagne de Joe Biden. « Joe Biden a dit qu'il était candidat à l'élection présidentielle américaine. Notre campagne avance. »

Un autre responsable de la campagne du président démocrate a contredit ces propos auprès de Reuters. « Oui, c'est fini. C'est juste une question de temps. »

Obama inquiet...

L'ancien président Barack Obama a déclaré à ses alliés ces derniers jours que les chances de victoire de Joe Biden s'étaient considérablement réduites et qu'il pensait que le président américain devait sérieusement envisager la viabilité de sa candidature, a rapporté jeudi 18 juillet le Washington Post, citant plusieurs personnes informées de la réflexion de M. Obama. Le journal précise que l'ancien président n'a pas commenté cette information.

La présidente de la Chambre des représentants, Nancy Pelosi, a également averti en privé M. Biden que les démocrates risquaient de perdre l'opportunité de reprendre le contrôle de la Chambre des représentants s'il ne se retirait pas de la course. C'est ce qu'affirment plusieurs sources au courant de ces conversations privées, qui ont parlé sous couvert d'anonymat.

Depuis son débat désastreux de fin juin contre Donald Trump, où il a souvent eu du mal à articuler ses idées, Joe Biden est sous pression de la part de certains démocrates qui doutent de sa capacité à affronter et à battre le candidat républicain le 5 novembre.

Signes d'inquiétude

Joe Biden a insisté sur le fait qu'il ne renoncerait pas à sa candidature à l'élection présidentielle 2024, rappelant qu'il avait battu le républicain Donald Trump en 2020 et qu'il le ferait à nouveau cette année. Interrogé sur les rumeurs selon lesquelles le président actuel envisagerait de quitter la course, Quentin Fulks, directeur adjoint de la campagne, a déclaré jeudi : « Il ne réfléchit pas à l'idée de se retirer de la course ».

Cependant, en public comme en privé, les principaux démocrates envoient des signaux d'inquiétude, et certains espèrent que Joe Biden réfléchira à sa candidature pendant ces quelques jours d'isolement après avoir contracté le Covid-19 mercredi.

Les services secrets américains, le service de sécurité qui n'a pas droit à l'erreur

Dès les premières minutes suivant la tentative d'assassinat contre Donald Trump, le Secret Service, chargé de protéger les hauts dignitaires politiques américains, a fait l'objet de vives critiques. Le président démocrate Joe Biden a annoncé dimanche avoir ordonné une enquête indépendante sur les circonstances entourant la tentative d'assassinat.

Ses méthodes, son organisation et ses ressources seront examinées de près. Les questions se concentrent notamment sur les raisons pour lesquelles le bâtiment où le tireur s'était positionné pour viser le candidat républicain avait été exclu du « périmètre » du Secret Service, sa sécurisation ayant été confiée à la police locale.

Le Secret Service assure-t-il seul la protection des hautes personnalités politiques ?

La directrice du Secret Service, Kimberly Cheatle, a assumé la responsabilité des événements du 13 juillet lors d'une interview diffusée lundi soir sur ABC.

Elle a toutefois précisé que le bâtiment où se trouvait le tireur faisait partie du « périmètre extérieur » du rassemblement, sous la responsabilité de la police locale et non du Secret Service. « La police locale était présente dans ce secteur », a-t-elle indiqué, sans expliquer comment le tireur avait réussi à monter sur le toit sans être arrêté. Pendant la campagne présidentielle, le Secret Service « fait appel aux ressources, non seulement du gouvernement fédéral, mais aussi des forces de l'ordre des États et locales », a déclaré lundi le ministre de la Sécurité intérieure, Alejandro Mayorkas, qui supervise cette agence.

Qui protège-t-il ?

Le Secret Service assure la protection à vie des présidents et vice-présidents en exercice, après leur mandat, ainsi que des principaux candidats à ces fonctions, de leurs familles, et des enfants des ex-présidents jusqu'à l'âge de 16 ans.
Ses agents assurent également la sécurité des chefs d'État et de gouvernement étrangers en visite officielle ou lors de grands événements nationaux ou internationaux aux États-Unis.

Quelles sont ses missions et ses effectifs ?

Initialement créé pour lutter contre la contrefaçon, il a été chargé de la protection du président, du vice-président et de leurs familles après l'assassinat du président William McKinley en 1901, aussi bien aux États-Unis qu'à l'étranger. Conformément à sa mission d'origine, il protège le système financier et monétaire américain contre les fraudes financières et électroniques, ainsi que la contrefaçon de monnaie ou de cartes bancaires. Le Secret Service compte environ 3 200 agents spéciaux, connus pour leurs lunettes noires, leurs oreillettes et leurs costumes sombres, 1 300 personnels en uniforme, ainsi que plus de 2 000 fonctionnaires techniques ou administratifs.

À qui doit-il rendre des comptes ?

Initialement rattaché au département du Trésor depuis sa création en 1865, le Secret Service est passé sous la responsabilité du ministère de la Sécurité intérieure (DHS) en 2003. Plusieurs commissions parlementaires ont également demandé à entendre les responsables du Secret Service et de son autorité de tutelle dans les prochaines semaines. Le président républicain de la commission des enquêtes de la Chambre des représentants a ainsi fixé une audition de Mme Cheatle au 22 juillet.

Quelles leçons seront tirées de l'enquête ? L'administration Biden s'est abstenue de tout commentaire, insistant sur le caractère « indépendant » de l'enquête qui doit débuter dans les prochains jours, tout en exprimant sa « confiance » en la directrice du Secret Service. Le dispositif de sécurité de Donald Trump a été renforcé immédiatement après la tentative d'assassinat.

4

SPORT À DOMICILE

Agrémentez votre routine de quelques burpees. Mettez-vous en position debout, puis accroupie avant de mettre vos mains par terre devant vous. Placez vos pieds en arrière comme si vous alliez faire des pompes, puis sautez en avant pour vous accroupir à nouveau.

Refroidissez-vous avec quelques étirements légers. Lorsque vous aurez terminé, refroidissez-vous pendant 5 minutes pour aider votre cœur à retrouver progressivement son rythme au repos. Essayez de marcher ou de courir sur place pendant quelques minutes, puis assouplissez vos muscles avec quelques étirements légers ou du yoga. Ci-dessous quelques idées de ce que vous pouvez faire.

Faites un étirement du fessier. Allongez-vous sur le dos, ramenez vos genoux sur votre poitrine, puis croisez vos jambes, la droite sur la gauche. Saisissez votre cuisse gauche avec vos 2 mains et rapprochez votre genou de votre poitrine. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes avant de passer à l'autre jambe.

Étirez vos ischiojambiers. Mettez-vous en position allongée sur le dos, les genoux fléchis. Saisissez une jambe sous le genou avec vos 2 mains puis tirez-la vers vous en la maintenant droite. Tenez-la pendant 10 à 15 secondes avant de passer à l'autre jambe.

BUSHIDO POUR LES NULS :

LE CODE MORAL DU PARFAIT SAMOURAÏ

Depuis l'époque féodale au Japon, le Bushido reste la voie du guerrier. Ce code de conduite, véritable pilier des samouraïs, a profondément marqué la culture japonaise, bien plus qu'on ne le pense.

Le Bushido est un ensemble de règles morales que les guerriers japonais devaient respecter. Ce code éthique, fondé sur des valeurs essentielles comme l'honneur et la loyauté, régissait leur existence jusqu'à leur mort.

Si vous êtes amateur de films d'arts martiaux (comme moi), vous avez probablement une image stéréotypée du samouraï japonais. Dans l'imaginaire collectif, il s'agit d'un guerrier raffiné dans son mode de vie et de combat, violent envers ses ennemis et pratiquant le seppuku (hara-kiri ou suicide rituel). Il faut comprendre que ce guerrier était en réalité guidé par un code de conduite et une spiritualité propres à sa caste. Explorez les origines de ce code d'honneur, ses 7 valeurs fondamentales ainsi que sa place dans l'esprit des samouraïs et au sein de la société japonaise.

Il s'agit d'un terme japonais dérivé du chinois "wu shi dao" signifiant littéralement « la voie du guerrier ».

Que diriez-vous d'un petit cours de japonais ?

Le préfixe « Bu » fait référence à l'ensemble des pratiques martiales ; « Shi » se traduit par « guerrier » tandis que le suffixe « do » désigne « la voie ».
Bien que le mot « honneur » ne soit mentionné ni en japonais ni en français, cette vertu constitue la base de ce code. Ainsi, le combattant aguerri se distinguait non seulement par sa maîtrise de l'arc, de l'épée et des techniques de combat à main nue, mais également par un comportement digne en toutes circonstances. Cet aspect éthique et spirituel propre aux guerriers japonais est attribué aux influences du shintoïsme, du bouddhisme zen et du confucianisme. Le code éthique du guerrier n'est pas une création ex-nihilo des seigneurs de la guerre qui régnaient à l'époque féodale. Certes, ils l'ont magnifié à leur guise, mais ils ont puisé dans les croyances religieuses et philosophiques de l'ancien Japon.

D'ailleurs, c'est en temps de paix que ce code moral a été mis en valeur, enrichi et transmis aux vaillants experts d'arts martiaux qui se trouvaient en période de tranquillité.

Tout en continuant à perfectionner leurs techniques de combat par l'entraînement, ils se mirent à accorder autant d'importance à leur élévation spirituelle, notamment par la pratique du zen et de la méditation. Le Bujutsu (pratique martiale avec une finalité de combat) laisse place au Budo (développement spirituel par la pratique martiale). Ainsi, le samouraï a acquis sa réputation légendaire de combattant invincible, mais aussi de personne raffinée.

Shintoïsme, bouddhisme et confucianisme

Les premières influences viennent du shintoïsme, la religion traditionnelle du Japon, qui encourage l'unité nationale. Le culte shinto met la famille au cœur de la vie sociale, honorant les parents et les esprits des ancêtres. Pour continuer à appartenir à la lignée familiale même après la mort, celle-ci doit être digne et honorable.

Le bouddhisme zen, considéré comme la religion des samouraïs depuis l'époque Kamakura, a éclairé la voie du guerrier en affinant sa moralité, sa sociabilité et sa spiritualité. Les principes du zen incluent la recherche de paix intérieure, d'harmonie et la perfection de l'âme.

Le confucianisme a également influencé les guerriers, en introduisant des valeurs telles que la loyauté, la fidélité, la droiture et la bienveillance, qui sont prédominantes dans la caste des samouraïs. Ces derniers devaient servir leur seigneur jusqu'à la mort.

Les qualités spirituelles adoptées par les samouraïs contribuent à la paix et au bonheur, tant pour le peuple que pour les seigneurs (daïmio) : respect absolu de la hiérarchie et de l'autorité, engagement et fidélité inébranlables, générosité envers les nécessiteux, compassion pour les vulnérables, passion pour la culture, les arts et la justice.

Dans son ouvrage de référence « Bushido, l'âme du Japon », l'intellectuel Inazo Nitobe a identifié 7 valeurs essentielles associées au code d'honneur des samouraïs :

Gi : Droiture et sens du devoir
Le guerrier doit être rigoureux et accomplir sa mission avec justice.

Yu : Courage héroïque
Le courage n'est pas aveugle ; il est guidé par la prudence, la maîtrise de soi, l'intelligence et la confiance en soi.

Jin : Bienveillance et compassion
La puissance acquise par un entraînement intense doit être mise au service de tous. L'empathie est une force redoutable en combat.

Rei : Politesse et respect
Un samouraï reste toujours courtois, quelles que soient les circonstances. Sa force intérieure et sa férocité se manifestent au moment opportun.

Makoto : Sincérité et vérité
Les actions correspondent aux paroles. L'honnêteté est une marque de respect, base de toute relation humaine. Le manque de sincérité plonge le guerrier dans le déshonneur.

Meiyo : L'honneur
Un samouraï est le seul juge de son honneur et ne se cache pas derrière des excuses. Il remplit son devoir selon des principes éthiques.

Chugi ou Chu : Devoir et loyauté
Un guerrier honorable montre une loyauté infaillible envers son seigneur, à qui il promet fidélité jusqu'à la mort.

Les Samouraïs et l'Histoire du Japon

Les samouraïs ont laissé une empreinte indélébile sur l'histoire du Japon. Mais il est encore plus pertinent de dire que l'histoire japonaise a modelé ou influencé la pensée samouraï. Deux événements marquants ont permis d'élever le code éthique des guerriers à son apogée : l'adoption progressive des pratiques zen (rinzai et soto) et l'ascension au pouvoir lors du shogunat Tokugawa en 1603, une période de paix prolongée.

L'influence du confucianisme, du bouddhisme et du shintoïsme est significative et reconnue par les historiens. Cependant, c'est la pratique du Zen qui aurait permis aux samouraïs d'améliorer leur technique martiale et de tempérer leur comportement. La concentration renforce la précision des gestes (maniement des armes), le détachement des biens matériels assure l'incorruptibilité, et l'éveil spirituel génère la compassion.

Sans la paix instaurée par la dynastie Tokugawa, le destin et la voie des samouraïs auraient été différents. Les reconversions étaient courantes : maîtres d'arts martiaux, artistes et intellectuels, gestionnaires, bandits, redresseurs de torts, etc. L'art martial atteignait son apogée dans les écoles, tout comme l'élévation spirituelle.

D'autres guerres suivirent avec leurs impacts culturels (occidentalisation, etc.), mais le code éthique des guerriers a perduré.

Pour un visiteur étranger, le Japon est un pays de contrastes : rituels ancestraux et haute technologie, sobriété et extravagance, traditions et modernité.

La société japonaise actuelle, bien que semblant occidentalisée, n'a jamais oublié l'héritage des samouraïs. Au contraire, elle y puise des forces dans les moments difficiles, comme ce fut le cas pour l'armée durant la Seconde Guerre mondiale (les pilotes kamikazes étant l'exemple le plus connu).

Le système scolaire japonais et le monde de l'entreprise montrent également l'impact continu des principes du code de l'honneur des samouraïs sur la société nippone moderne. Ainsi, des valeurs universellement attribuées aux élèves et aux hommes d'affaires japonais trouvent leur origine dans le code éthique des guerriers : la quête de l'excellence, le respect des instructions et de la hiérarchie, l'esprit combatif, le travail collectif, la précision dans les gestes et l'organisation, la discrétion, et l'amour des arts sont autant de valeurs empruntées au Bushido.

Le succès commercial des livres et des films consacrés aux samouraïs ainsi que la prolifération des nouvelles écoles de pratiques martiales montrent que les jeunes Japonais préservent précieusement l'héritage spirituel et martial de leurs ancêtres : le samouraï est mort ; vive le samouraï !

Résilience des Grandes Civilisations et le Bushido

Les grandes civilisations, cultures et religions résistent au temps, aux événements et aux frontières humaines. C'est le cas pour le code éthique des samouraïs. Inspiré des anciens courants religieux du Japon, il a intégré des valeurs morales qui ont permis une perfection martiale et une intégration sociale exemplaire. Ceci est vrai pour le Japon actuel également !

Vous savez maintenant que le Bushido ne se résume pas à de simples principes guerriers. C'est une véritable philosophie qui en découle.

L'Élévation par la Voie du Guerrier

La voie du guerrier permet une élévation du corps et de l'esprit, à travers l'apprentissage et la spiritualité. Plus qu'un code de conduite, le Bushido est devenu une référence pour les arts martiaux japonais.

Les Samouraï sont encore en vie !

On nous a trompés ! Les Samouraïs ne se sont pas éteints au XIXe siècle avec la fin de l'ère Edo. Ils sont encore parmi nous, bien plus présents qu'on ne le pense, aussi bien dans les Arts Martiaux que dans la vie quotidienne. Leur esprit, régi par le Bushido, et leur approche de l'entraînement influencent encore l'Art Martial. Leurs sabres et armures, de véritables chefs-d'œuvre, continuent de nous émerveiller, notamment au Musée du Quai Branly à Paris.

Le dernier samouraï, Takamori Saigo, est mort en 1878. Chef de la révolte de Satsuma, son ultime combat a été immortalisé dans le film "Le Dernier Samouraï" avec Tom Cruise en 2003.

La Transition vers l'Ère Meiji

En 1867, avec la restitution du pouvoir à l'empereur, les samouraïs ont perdu leurs privilèges. L'avènement de l'ère Meiji en 1868 et l'interdiction du port du sabre en 1876 (Haitorei) ont porté un coup fatal à leur caste. Fin de l'histoire, du moins du point de vue politique et militaire. Cependant, leur esprit, codifié dans le Bushido, a survécu et s'est même propagé. Être samouraï, c'était maîtriser 18 Arts Martiaux et une quarantaine d'armes, mais surtout, suivre des règles de vertus (honnêteté, loyauté, courage, bienveillance, droiture, sincérité, honneur) et s'élever humainement. En plus d'être des guerriers, les samouraïs étaient aussi calligraphes, poètes, écrivains et philosophes.

Héritage Martial au XXe siècle

Cet esprit se retrouve dans l'approche de nombreux maîtres modernes, comme Hiroshi Aosaka, 8e Dan en Shorinji Kempo, et Hiroo Mochizuki, 9e Dan, fondateur du Yoseikan Budo et figure emblématique du karaté français. En plus d'enseigner en France, ils partagent un point commun : être les représentants de plusieurs générations d'une famille de samouraïs. Chacun avec sa méthode et sa personnalité, Aosaka et Mochizuki Senseï transmettent un savoir séculaire, imprégné de l'esprit des samouraïs. Le Shorinji Kempo aborde différentes facettes du combat, tandis que le Yoseikan Budo est tout aussi complet avec son travail avec armes (notamment le sabre), pieds-poings, projections et lutte.

Retour aux Sources

Après avoir traversé le XXe siècle, Hiroo Mochizuki a fait un retour vers le passé pour mieux se projeter dans l'avenir. Pourquoi ? Le XXe siècle a introduit une sectorisation de la pratique des Arts Martiaux : la boxe pieds-poings d'un côté, les armes de l'autre, et encore la lutte séparément. Une approche contraire à celle des samouraïs qui maîtrisaient tous les aspects du combat. Les samouraïs sont de retour ! Mais sont-ils réellement partis ? Les Koryu japonaises (écoles traditionnelles) n'ont jamais cessé de transmettre le savoir

des samouraïs. Elles ont parfois dû le faire discrètement, voire secrètement, après la Seconde Guerre mondiale sous l'occupation américaine. Mais elles ont perduré, léguant divers Bujutsu.

Un Héritage Vivant

Le Japon moderne, bien que semblant occidentalisé, n'a jamais mis de côté l'héritage des samouraïs. Au contraire, cet héritage est une source de force dans les moments difficiles, comme ce fut le cas pour l'armée durant la Seconde Guerre mondiale (les pilotes kamikazes étant l'exemple le plus connu). Le système scolaire japonais et le monde de l'entreprise témoignent également de l'impact continu des principes du code d'honneur des samouraïs sur la société contemporaine. Les valeurs attribuées aux élèves et aux hommes d'affaires japonais – quête de l'excellence, respect des instructions et de la hiérarchie, esprit combatif, travail collectif, précision, discrétion et amour des arts – sont toutes empruntées au Bushido.

La Perpétuation du Bushido

Le succès des livres et des films sur les samouraïs et la prolifération des écoles de pratiques martiales montrent que les jeunes Japonais préservent précieusement l'héritage de leurs ancêtres. Le samouraï est mort ; vive le samouraï ! Les grandes civilisations, cultures et religions résistent au temps et aux frontières tracées par l'homme. C'est le cas pour le code éthique des samouraïs, qui s'est inspiré des anciens courants religieux du Japon et en a puisé ses valeurs morales, permettant une plus grande perfection martiale et une intégration sociale exemplaire. C'est vrai pour le Japon actuel aussi ! Le Bushido ne se résume pas à de simples principes guerriers. C'est une véritable philosophie qui transcende le temps. La voie du guerrier permet une élévation du corps et de l'esprit, à travers l'apprentissage et la spiritualité. Plus qu'un code de conduite, le Bushido est devenu une référence pour les arts martiaux japonais.

Kyudo, Iaïdo, Kendo...

Le Kyudo, par exemple, n'est plus utilisé pour tuer un ennemi depuis longtemps. Pourtant, il n'a pas perdu son essence. L'art du tir à l'arc est aujourd'hui pratiqué comme une méthode de développement physique, moral et spirituel. Les archers recherchent l'harmonie entre le corps et l'esprit, en quête du geste parfait et précis.

L'objectif est similaire dans les écoles de sabre, que ce soit en Iaïdo ou en Kenjutsu. Beaucoup d'entre elles ont été fondées par des samouraïs et ont conservé le savoir originel d'un Miyamoto Musashi (Hyoho Niten Ichi Ryu), d'un Kamiizumi Nobutsuna (Shinkage Ryu) ou d'un Takeda Shingen (Takeda Ryu), pour ne citer que quelques-uns des plus célèbres. Le Kenjutsu et le Iaïdo ont conservé leur âme, et l'art du Katana demeure noble.

Avant même l'ère Meiji (1868), une nouvelle forme de pratique commençait à émerger : le Kendo. Avec la fin officielle des samouraïs, l'art du sabre n'était plus exclusivement réservé aux guerriers. Le Kendo s'est développé rapidement. Au début du XXe siècle, il est même devenu obligatoire à l'école et dans la police.

Il a évolué depuis, mais les Kendoka restent parmi les héritiers les plus fidèles des samouraïs. Le Katana est remplacé par un Shinaï (en bambou), mais l'esprit demeure : permettre au pratiquant de s'améliorer et de s'élever physiquement et mentalement.

Se Façonner une Personnalité

La pratique du Kendo exige un engagement total et sincère du corps et de l'esprit. Le Kendoka exécute ses attaques en libérant son physique et son mental. Le but n'est plus de tuer son adversaire, mais d'acquérir une plus grande confiance en soi avec un partenaire, de se forger une personnalité pour la vie quotidienne.

Ces idées ne vous rappellent-elles rien ? Un cours ? Un stage ? Un discours ? Car, n'est-ce pas l'essence de toute pratique, quelle que soit la couleur du Dogi ou du short (etc) ? La pratique ultime d'un Art Martial, telle que la concevaient les samouraïs, dépassait largement les seuls aspects technique et physique. Ils recherchaient l'efficacité maximale pour des raisons de survie et n'étaient pas toujours des poètes. C'étaient avant tout des hommes de guerre. Mais ils suivaient des vertus fondamentales contenues dans leur code, le Bushido.

Influence Durable du Bushido

Ces règles de conduite leur ont permis de vivre en groupe. La société japonaise est toujours fortement imprégnée de cette culture samouraï et du Bushido, dans son organisation hiérarchique et dans son fonctionnement.

Par exemple, un samouraï pouvait juger instantanément de la compétence d'un adversaire en observant son attitude. De nos jours, lors d'un entretien d'embauche, indépendamment du CV ou des compétences, les entreprises japonaises n'embaucheront pas un candidat s'il n'a pas le « Kokoro Gamae », la bonne attitude mentale, indispensable pour tout apprentissage. Idem pour une promotion. En clair, il faut être « à l'écoute, humble, poli, respectueux, coopératif, diligent et déterminé mais pas directement agressif ».

La Vraie Force du Groupe

L’excellence repose sur une bonne coordination. L’entreprise y veille en formant son personnel pour qu’il maîtrise cet aspect. Elle offre un cadre dans lequel chacun peut déployer toute son énergie. De même, l’humilité est une vertu cardinale de la société japonaise, inculquée dès l’éducation : s’excuser fréquemment, même sans faute, et montrer que l’on accepte d’effacer son individualité pour être en harmonie avec la société.

En fait, dans la vision japonaise, ce qui fait la vraie force, c’est le groupe, qui tire sa puissance de sa cohésion. Il faut faire corps pour gagner en force. L’influence martiale est clairement perceptible dans l’organisation des entreprises japonaises. « Honnêteté, loyauté, courage, bienveillance, droiture, sincérité, honneur », disaient les samouraïs. Et c’est ce que nous enseignent tous les Arts Martiaux.

Le samouraï a-t-il des devoirs ?

Le samouraï doit toujours être prêt à partir en guerre pour son seigneur et effectuer des tours de garde au palais. Son idéal de conduite, le bushido, est exposé dans le Hagakure, un recueil de paroles d’un samouraï du XVIIIe siècle, publié en 1906. Ce code repose sur des valeurs telles que la droiture, le courage, la bienveillance, la politesse, la loyauté et la maîtrise de soi. Le véritable guerrier ne doit jamais montrer ses faiblesses. Les samouraïs ne sont pas tous riches et, lorsqu’ils ont faim, ils ne doivent jamais le montrer ; au contraire, ils doivent faire semblant de se curer les dents de manière ostentatoire, comme s’ils venaient de prendre un bon repas. Pour le samouraï, la mort n’est pas honteuse, c’est une voie à suivre. « Le suicide au moment de la défaite était la dernière option pour un samouraï vaincu », explique Pierre-François Souyri, spécialiste français de l’histoire du Japon. Le Dit des Heike, une chronique du XIVe siècle, décrit la mort d’Imai no Shirô en 1183 : « Il plaça la pointe de son sabre dans sa bouche, se laissa tomber à la renverse du haut de son cheval et mourut transpercé par sa propre lame. »

Les samouraïs ont-ils gouverné le Japon ?

Plusieurs dynasties de guerriers ont dirigé le Japon après l'affaiblissement de l'empereur. Contrairement à d'autres pays asiatiques, le Japon traditionnel n'a pas été gouverné par des lettrés ou des administrateurs recrutés par concours, comme en Chine. La puissance publique au Japon s'est appuyée sur la caste des guerriers. Plusieurs familles ont exercé le pouvoir de 1185 jusqu'en 1603, début du dernier shogunat, celui de Tokugawa Ieyasu. Vainqueur à la bataille de Sekigahara en 1600, Tokugawa Ieyasu, fondateur de la dynastie Tokugawa, a réussi à instaurer un régime stable et durable, qui a perduré jusqu'en 1868. Il a inauguré une période de paix durant laquelle le Japon s'est fermé au reste du monde. Considéré comme l'un des plus grands héros de l'histoire du Japon, Tokugawa Ieyasu s'est fait édifier un mausolée remarquable dans le village montagnard de Nikko, un lieu que les Japonais rêvent de visiter au moins une fois dans leur vie.

Les samouraïs faisaient-ils peur au reste de la population ?

L'éthique des samouraïs ne les empêchait pas d'être extrêmement violents. Lorsque les voyageurs portugais arrivent au Japon au XVIe siècle, ils décrivent une société dominée par des hommes violents, traînant leurs épées dans les rues. Les samouraïs avaient le monopole de la violence, car il était interdit aux autres catégories de la population de porter des sabres depuis la « chasse au sabre » menée par Toyotomi Hideyoshi en 1588. En 1629, un édit définit les droits des samouraïs et exige d'eux le port du sabre. Les gens du peuple devaient saluer en s'inclinant profondément devant le cortège d'un daimyo. Certains guerriers se comportaient si mal qu'ils pouvaient être renvoyés : ce sont les rônins (les « hommes flottants » en japonais), des samouraïs errants sans maître. N'ayant plus de moyens de subsistance assurés, ils se livraient au pillage et aux razzias. Le XIVe siècle a également laissé la trace de samouraïs dévoyés, les akuto (« vauriens »), qui, privés de récompenses en terres par leur maître, semaient la terreur parmi les paysans.

Cependant, dans cette société traditionnelle, chacun acceptait l'inégalité des statuts et l'idée de rester à la place que le destin vous avait assignée. Si le samouraï devait porter à l'extrême sa capacité à s'élever au-dessus de la souffrance physique, les gens du commun devaient porter à l'extrême leur capacité à accepter les agressions des samouraïs armés, car c'est ainsi que fonctionnait la structure sociale.

Le sabre est-il l'attribut propre au samouraï ?

Le samouraï se distingue par le port de deux sabres : le katana (long sabre) et le wakizashi (sabre court). Le katana est une arme d'attaque, tandis que le wakizashi est utilisé pour parer les coups. Ces lames étaient forgées par des métallurgistes extrêmement habiles. Mais le samouraï d'exception maîtrisait également d'autres techniques. On peut encore voir aujourd'hui des démonstrations de tir à l'arc à cheval sur cible fixe ou mobile, rappelant les techniques de combat anciennes. De plus, les arts martiaux pratiqués à mains nues ou avec un bâton étaient également la spécialité des samouraïs, notamment le kendo. En revanche, l'utilisation des armes à feu, qui existait lorsque l'archipel achetait des arquebuses aux marchands portugais durant la Renaissance, a disparu entre le XVIe et le XIXe siècle.

SPORT À DOMICILE

5

Asseyez-vous avec votre dos droit et vos pieds joints en position « papillon ». Ensuite, abaissez lentement vos cuisses vers le sol. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Étirez vos mollets en faisant un pas en avant avec un pied pendant que vous tendez l'autre jambe derrière vous. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes avant de changer de côté.

Regardez une vidéo d'échauffement. Avoir un entraineur ou un instructeur qui fait une routine d'entrainement sous vos yeux peut vous aider à établir un bon rythme et à trouver les exercices qu'il vous faut. Cherchez des vidéos que vous appréciez sur YouTube ou utilisez certaines des magnifiques vidéos d'entrainement à domicile proposées par les blogs spécialisés.

Certaines applications proposent également des exercices de cardiotraining chronométrés qu'il vous suffira de suivre. Par exemple, vous pouvez essayer Exercices quotidiens cardiotraining – Programmes fitness, Entrainement HIIT cardiotraining – Entrainement Interval ou encore cardiotraining Workout.

GOSSIP

Lady du mois : Emily Ratajkowski

UNE SAUVAGE

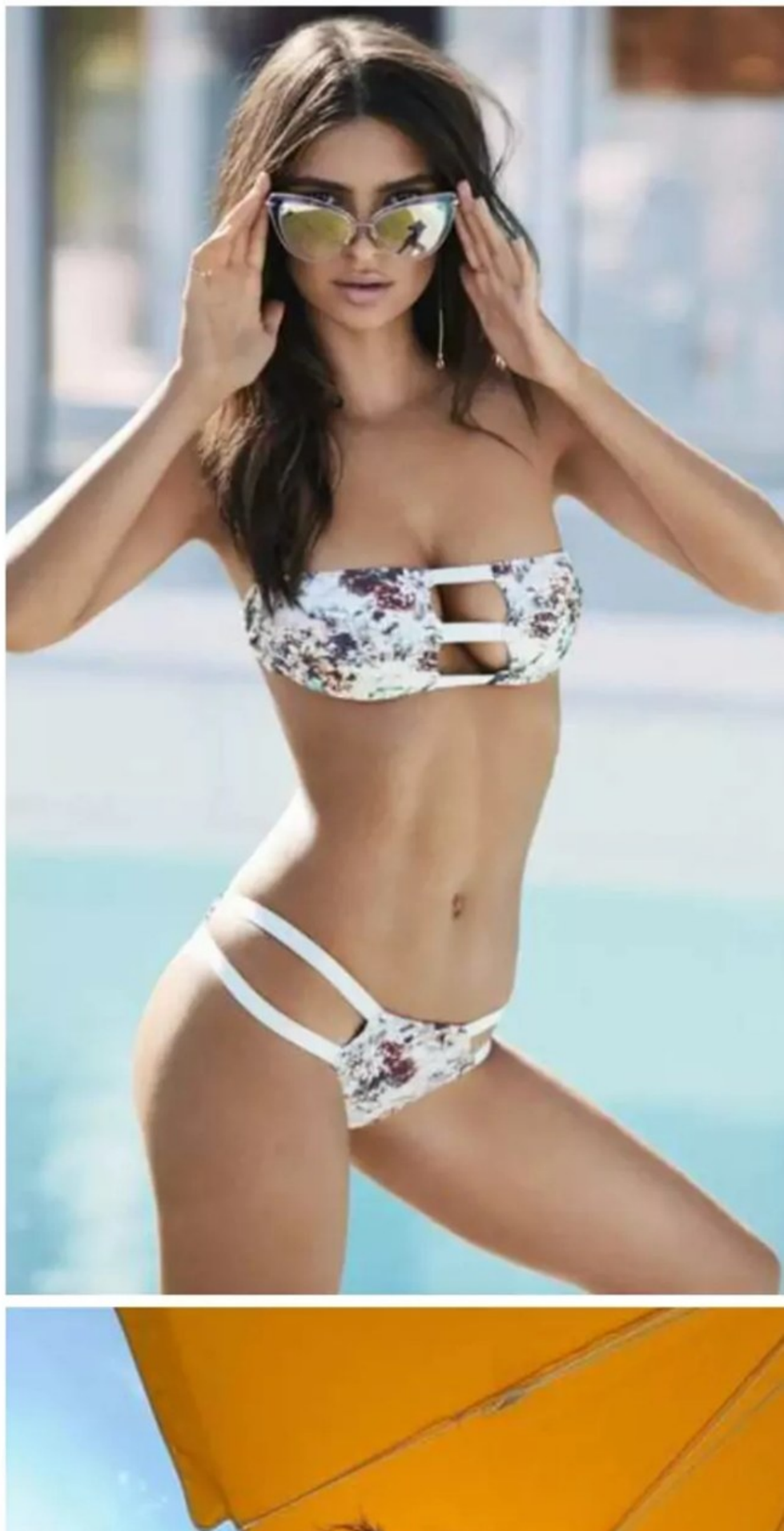
Emily Ratajkowski entame sa carrière de mannequin dès l'adolescence. Née à Londres et grandissant en Californie, elle est influencée par l'art et la photographie, explorant ces passions grâce à ses parents, tous deux enseignants en art. À l'âge de 14 ans, Emily signe son premier contrat de mannequinat avec Ford Models.
Elle débute dans des catalogues de grandes marques de prêt-à-porter et des magazines pour adolescents avant de se lancer dans des éditoriaux de haute couture, ouvrant ainsi la voie à une carrière prometteuse.

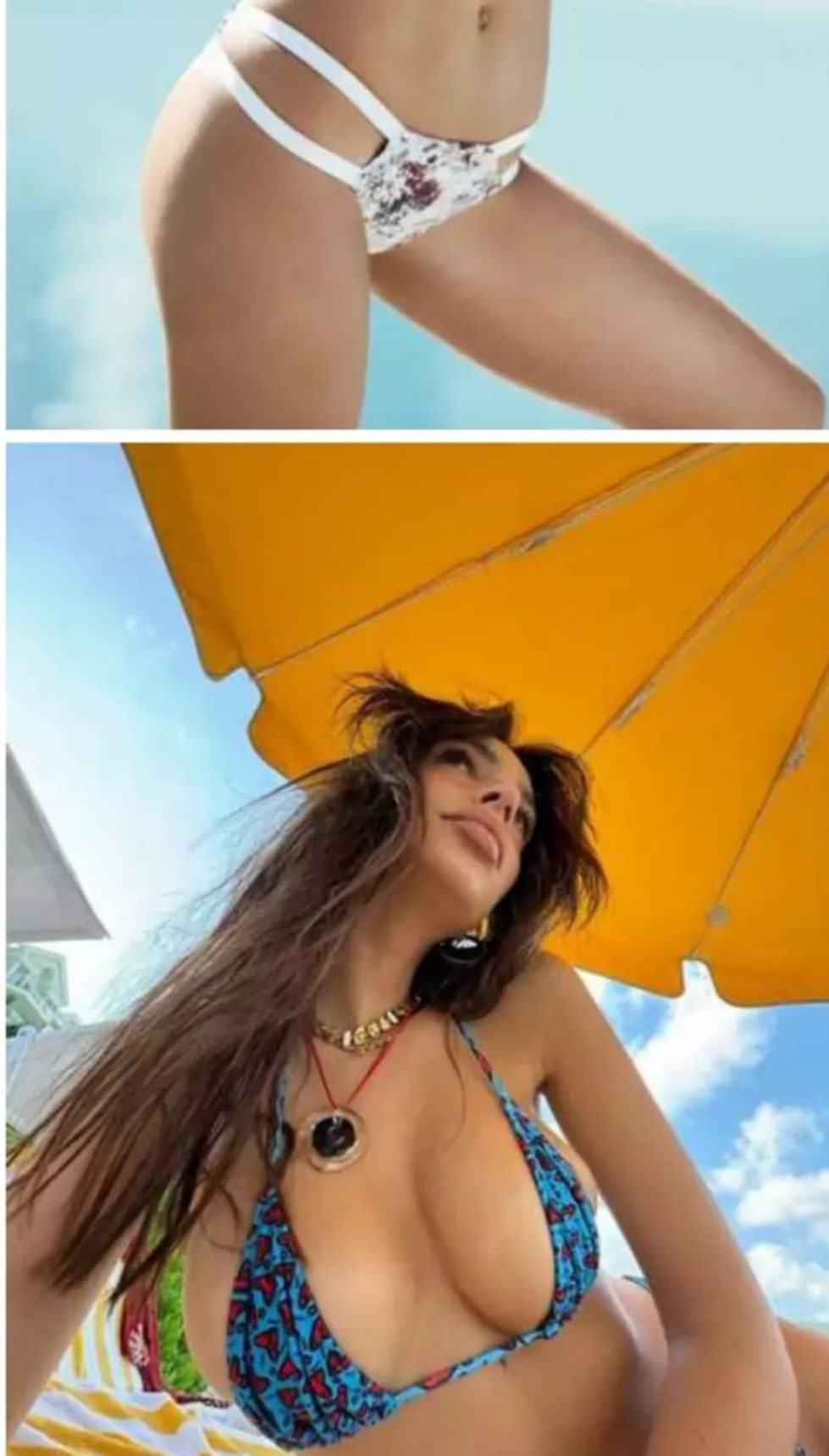
En 2013, Emily Ratajkowski accède à une notoriété mondiale grâce à sa participation dans le clip "Blurred Lines" de Robin Thicke. La vidéo, qui fait sensation, suscite également des controverses en raison de son contenu jugé provocateur et parfois déplacé.

UNE BEAUTÉ

Bien que le clip ait divisé l'opinion publique, il a indéniablement propulsé Emily Ratajkowski sous les projecteurs, lui offrant des opportunités dans des productions de grande envergure et des campagnes publicitaires pour des marques renommées. Ce moment charnière a marqué un tournant décisif dans sa carrière, établissant son statut de symbole de mode et de caractère.

Depuis "Blurred Lines", Emily Ratajkowski est devenue une figure emblématique de la mode, défilant pour des marques prestigieuses comme Versace et Marc Jacobs, et apparaissant régulièrement en couverture de magazines tels que Vogue et Harper's Bazaar, véritables bibles de la mode.

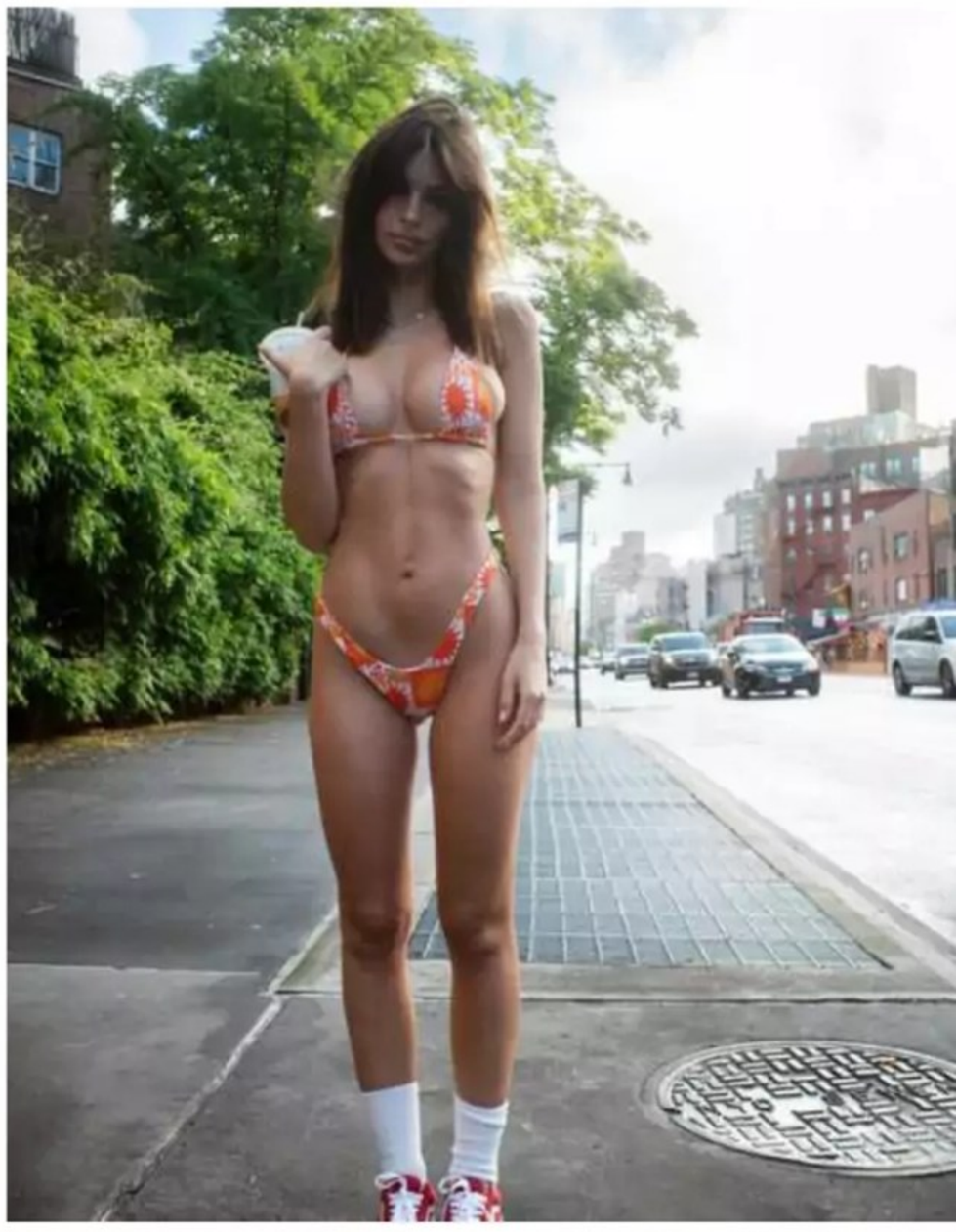


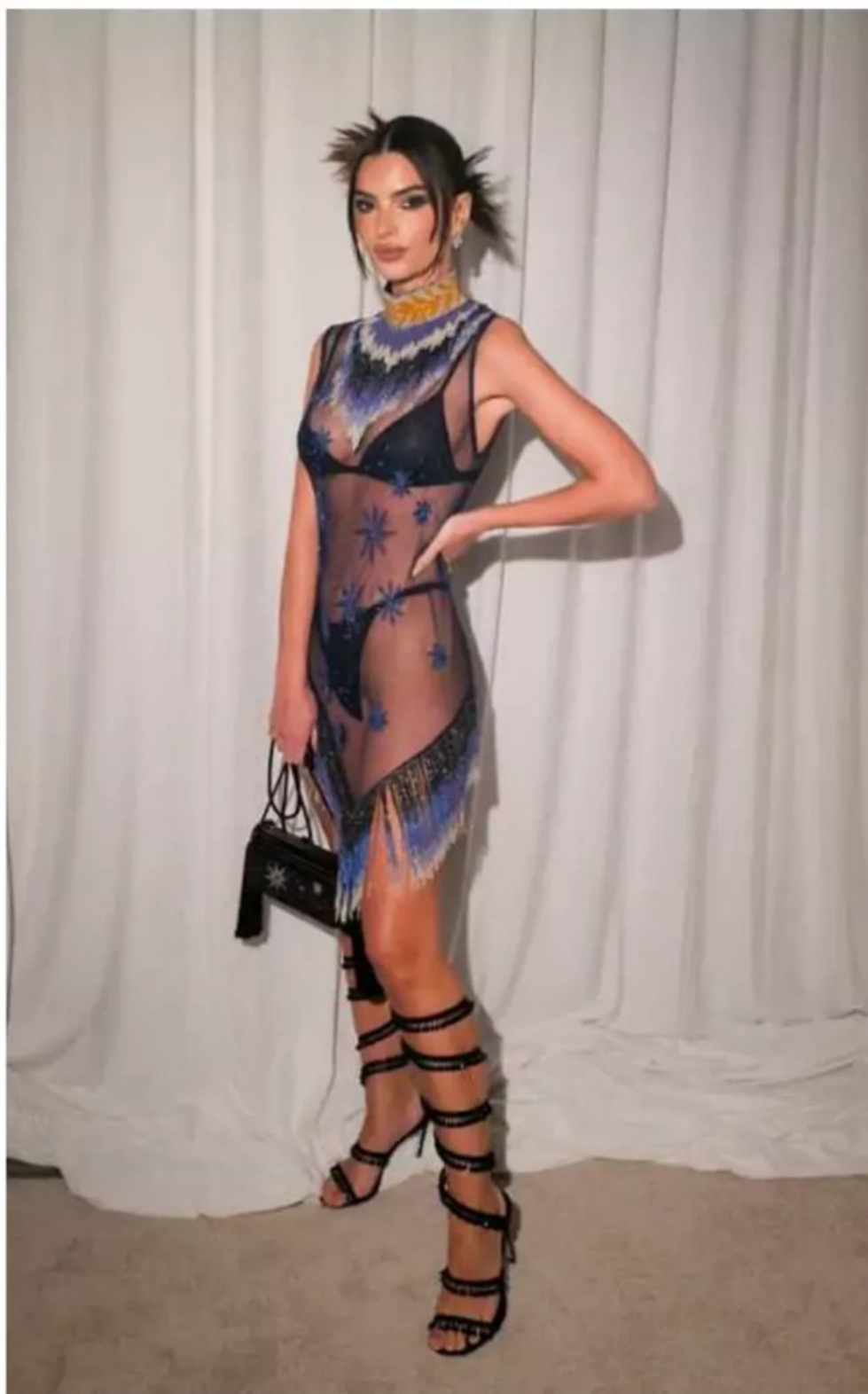


UNE LEADER

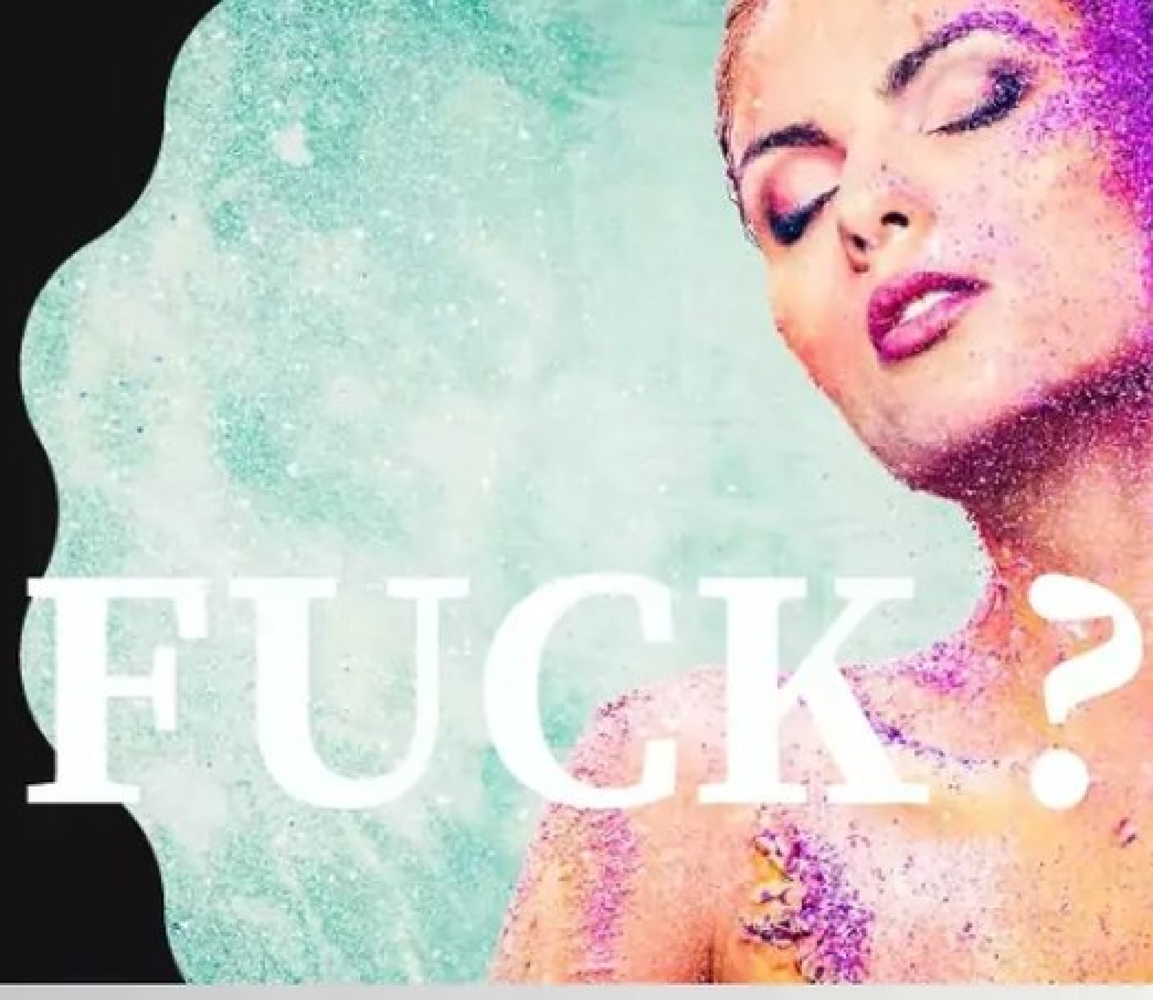
Son style et son approche de la mode comme moyen d'expression personnelle l'ont établie en icône pour les jeunes femmes du monde entier. Au-delà du mannequinat, Emily s'est investie dans des projets plus larges, y compris l'écriture et le militantisme, utilisant sa plateforme pour parler des droits des femmes et de l'image corporelle, consolidant ainsi son rôle de modèle pour les générations futures.

Son livre "My Body", publié en 2021, est une collection d'essais autobiographiques où elle explore la marchandisation de l'image féminine et partage ses expériences personnelles en tant que femme dans l'industrie du divertissement.

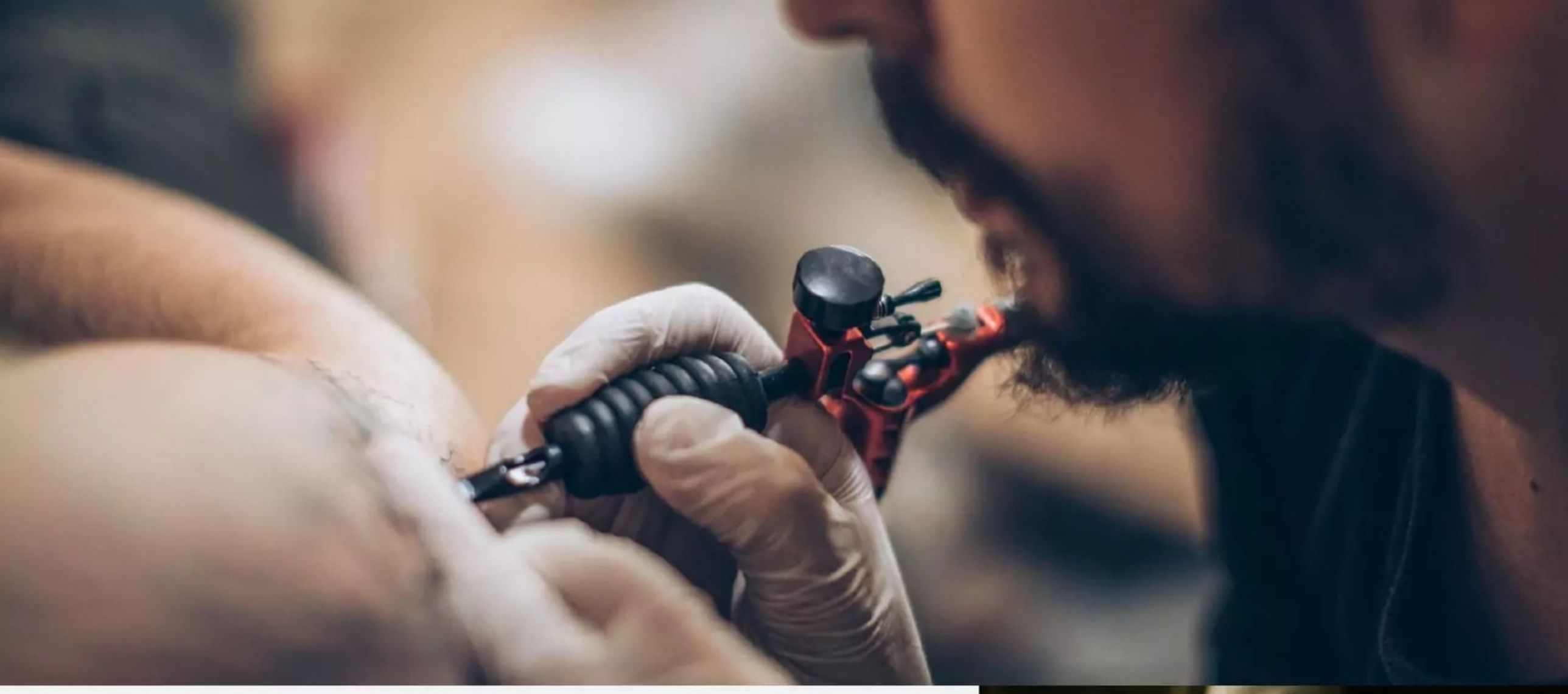




THE FUCK ?



Body Art :
Égocentrisme
ou expression de soi ?



Bien que le terme de body art soit aujourd'hui couramment utilisé pour désigner des modifications corporelles telles que le tatouage ou le piercing, ses origines couvrent également un autre aspect : celui d'un courant artistique. Mouvement culturel dont les racines remontent aux années 50 et 70, le body art, à l'instar du tatouage et du piercing, utilise le corps humain comme principal médium.

L'utilisation du corps comme support artistique remonte au moins à l'antiquité. Les historiens ont retrouvé des traces de nombreux peuples pratiquant les marquages corporels. Parmi eux, on peut citer les tribus pictes qui ornaient leurs corps de motifs spécifiques, les Égyptiens de l'antiquité chez qui on a découvert des traces de tatouages et de modifications d'oreilles, ainsi que les Mayas et les Aztèques qui pratiquaient également des modifications corporelles. Ces marquages, qu'ils soient permanents ou temporaires, ont traversé les millénaires et perdurent encore dans notre monde contemporain.

Le body art, en tant que mouvement artistique, trouve ses origines dès les années 50. De nouvelles formes d'expression artistique ont commencé à émerger, plaçant l'artiste, son corps et ses actions au cœur des œuvres. Le body art n'est pas apparu soudainement comme un mouvement spontané, mais sa naissance a été progressive. Si le terme "body art" apparaît dans les années 60, les racines du mouvement remontent aux années 50 avec la disparition progressive des frontières entre le spectacle vivant et le monde de l'art, notamment grâce à l'influence du Black Mountain College aux États-Unis, où les premières performances artistiques ont vu le jour. Happenings, performances, photographie, vidéo, body painting, modifications corporelles, multimédia : le body art est un mouvement artistique multidimensionnel et protéiforme qui a transformé à jamais notre perception de l'art.

Contexte Socio-économique et Influence

Il n'est probablement pas fortuit que ce mouvement artistique ait émergé en plein cœur des Trente Glorieuses et de l'essor de la société de consommation. Apogée de la révolution industrielle, cette période a progressivement transformé les corps en unités de production, en machines. La société issue de cette production et consommation globalisées a tenté de standardiser les corps comme elle standardisait les marchandises. Certains artistes ont voulu questionner cette relation au corps et le placer au centre de leurs œuvres.

Il n'est sans doute pas non plus fortuit que la majorité des artistes majeures du mouvement de l'art corporel soient des femmes. Des siècles de contraintes idéologiques, religieuses ou commerciales ont nourri leur désir de s'approprier le corps comme instrument d'expression et outil politique à part entière.

Gina Pane, artiste plasticienne française décédée en 1990, a centré son œuvre sur son propre corps dès les années 70.

Travaillant particulièrement sur les blessures auto-infligées et leur symbolisme, elle explorait notre relation à la douleur. « J'ai développé un langage qui m'a permis de repenser l'art de manière novatrice. Celui du corps, mon geste radical : le corps devenait le matériau et le sujet du discours (sens – esprit et matière) ». Dans ses œuvres, qu'elle appelait "actions corporelles", Gina Pane cherchait à établir un lien direct avec le spectateur, évitant la théâtralisation des performances. Elle puisait dans le primitif et l'allégorie, à travers le sang versé et les souffrances physiques exposées. Son propos était avant tout politique, dénonçant la soumission du corps à l'ordre social. « La mise en forme de notre corps se fait selon les exigences normatives de la société, les valeurs qu'elle véhicule à travers lui, conditionnent notre comportement ». Découvrez davantage sur Gina Pane.

Marina Abramović est une artiste serbe, née en ex-Yougoslavie à la fin des années 40, devenue incontournable dans le domaine de la performance et plusieurs fois récompensée.

Figure emblématique de l'art corporel, elle a conçu dès les années 70 des performances dures et violentes, mettant parfois en danger son intégrité physique ou mentale. « Je suis intéressée par l'art qui dérange et qui pousse la représentation du danger

L’observation du public doit être dans l’ici et maintenant. Garder l’attention sur le danger, c’est se mettre au centre de l’instant présent. » Un exemple marquant est l’œuvre "Balkan Baroque", présentée à la biennale de Venise en 1997. Pour évoquer le conflit meurtrier en ex-Yougoslavie, Marina Abramović s’enferme pendant 4 jours dans une pièce, sous les yeux du public, assise sur un immense tas d’os ensanglantés qu’elle nettoie un par un, sur fond de vidéos des conflits dans les Balkans. Le travail de Marina Abramović est éprouvant à regarder, non seulement à cause de la violence des images, mais aussi des thèmes profonds qu’elle aborde, qu’ils soient politiques, psychiques ou allégoriques. En savoir plus sur Marina Abramović.

Orlan est une artiste plasticienne française qui a exploré de nombreux médias, mais dont le corps reste au centre de tout son travail.

Connue internationalement pour ses performances corporelles, notamment en bloc chirurgical, Orlan inscrit son travail dans une perspective résolument féministe, questionnant les normes et représentations imposées au corps féminin. Son premier coup d’éclat fut la performance “Le Baiser de l’Artiste” présentée à la Foire Internationale d’Art Contemporain de Paris en 1977. Orlan marqua ensuite les esprits dans les années 90 avec son manifeste, “Art Charnel”, composé de neuf opérations chirurgicales filmées, mises en scène et pensées comme des performances. Ses transformations physiques impressionnantes visent à mettre en lumière le ridicule des normes imposées au corps féminin à travers les siècles. Découvrez davantage sur le site officiel de l’artiste Orlan.

Rebecca Belmore

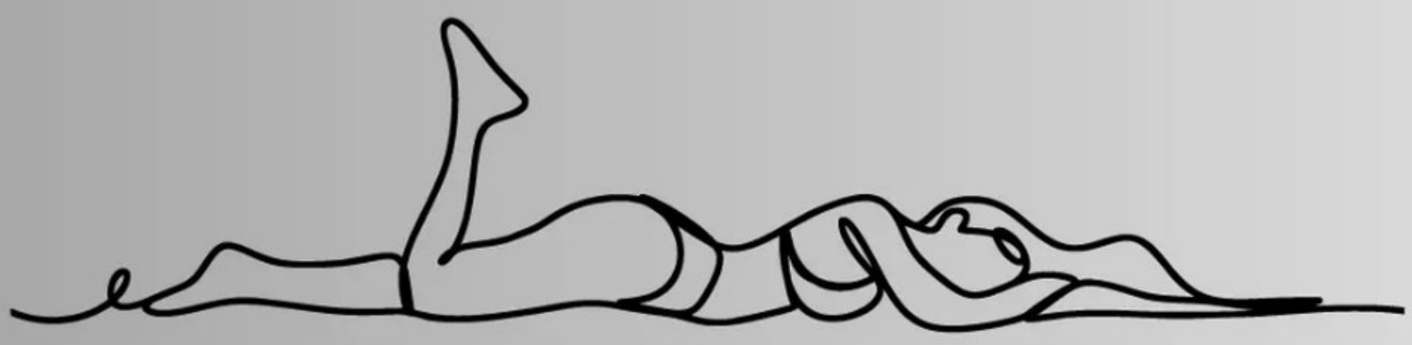
Rebecca Belmore est une artiste autochtone anishinaabe canadienne qui a exploré l'art de la performance en plus de ses installations monumentales. Abordant des thèmes comme l'injustice vécue par les peuples autochtones au Canada et plus particulièrement les violences faites aux femmes autochtones, Rebecca Belmore a réalisé plusieurs séries de vidéos retraçant ses performances face au public. Elle crée une esthétique de la violence et du traumatisme, comme dans sa performance filmée de 2002, "The Named and the Unnamed", où elle rend un hommage poignant aux 78 femmes autochtones disparues à Vancouver à la fin des années 70. Dans cette œuvre, elle se met en scène dans les rues de Vancouver, clouant sa robe rouge à un mur avant de s'en libérer, révélant sa vulnérabilité en sous-vêtements, et criant les noms des 78 victimes inscrits sur son corps. Découvrez-en plus sur le site officiel de Rebecca Belmore.

L'Essence du Body Art

Dans son exploration du politique, du psychanalytique, de la douleur, mais aussi de la jouissance et de la sexualité, l'art corporel, à travers ses multiples formes et artistes, s'est toujours voulu une incarnation charnelle de l'art et de ses motivations. Le médium, le corps, est brut et souvent malmené, incarnant dans la chair les sentiments et réflexions que cette forme d'art essaye de transmettre. Véritables expériences, parfois éprouvantes pour le public, les performances de body art ont toujours eu un retentissement médiatique important par leur volonté affichée de choquer et de parler directement aux émotions pour susciter la réflexion.

Impact du Body Art

Bien que le body art n'ait pas radicalement transformé la société, il a permis de jeter un nouvel éclairage sur les problématiques liées au corps et aux normes sociales. Sans cette forme d'art, on peut se demander si certains carcans sociétaux auraient perduré, si les modifications corporelles seraient aussi bien acceptées aujourd'hui, et si notre perception du féminisme et du droit des femmes à disposer librement de leur corps serait la même. Dans un monde où certains rêvent de désincarner l'humanité pour n'en garder que des logiques algorithmiques, le message et l'apport du body art ont encore toute leur place dans une expression artistique engagée.



Le paradoxe de la disparition de soi...

Au début du XXIe siècle, on observe une transition progressive du body art, autrefois considéré comme une pratique alternative, vers une forme d'art reconnue par les institutions. L'exemple de Marina Abramović illustre comment l'institutionnalisation de cette discipline peut exacerber le paradoxe du body art, qui cherche à s'affranchir des conventions sociales tout en intégrant des institutions muséales importantes grâce à des pratiques telles que le « reenactment » et l'archivage. En ce sens, le travail d'Abramović établit un lien entre la « disparition de soi » et la pratique institutionnalisée, ce qui implique certains compromis. Josette Féral, dans son texte « La performance ou le refus de théâtre », soutient qu'une forme de théâtralité émane du body art, malgré les réticences des performeurs à s'identifier au concept de représentation. Il est donc nécessaire de s'interroger sur la manière dont le corps s'inscrit dans la sphère sociale et sur la façon dont le body art modifie cette inscription. Le cas d'Abramović démontre l'impossibilité d'un effacement total du « corps social », résultant de la tension contradictoire entre l'intégration des œuvres d'art dans la société et le désir d'autonomie par rapport à celle-ci.

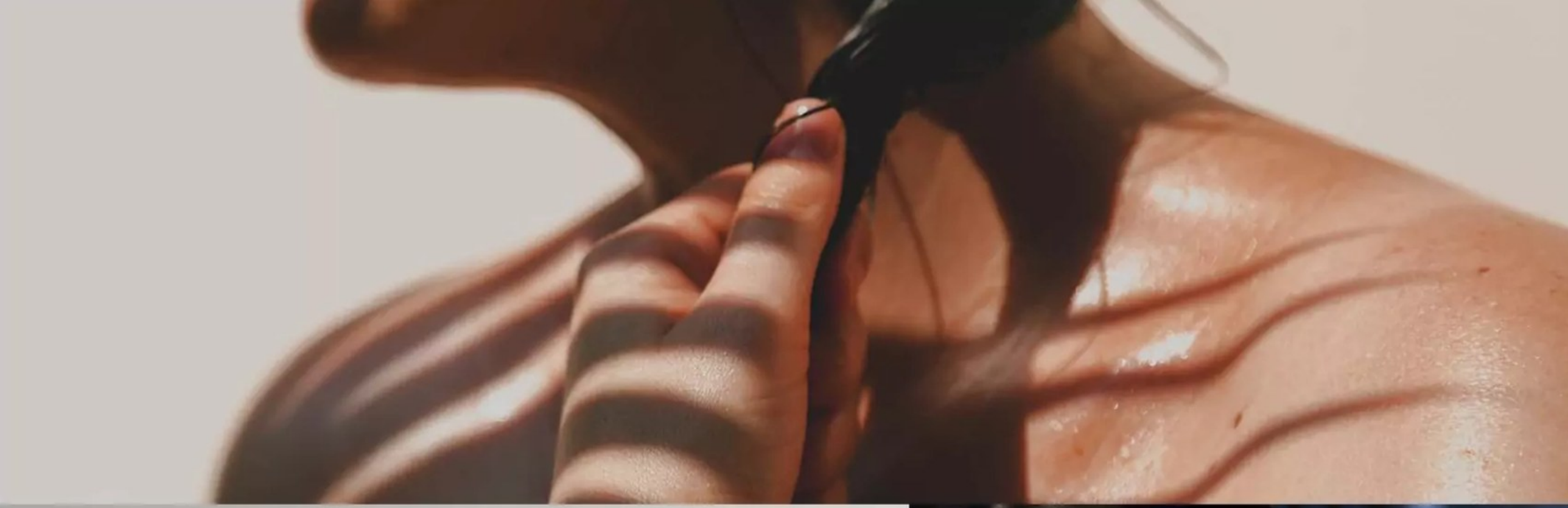
Marina Abramović : Entre Contestation et Reconnaissance

Le travail de Marina Abramović oscille entre la contestation des valeurs traditionnelles et la quête de reconnaissance au sein du canon artistique. En proposant une exposition rétrospective de l'œuvre d'Abramović, "The Artist is Present", le Museum of Modern Art de New York s'inscrit dans une tendance, au tournant du XXIe siècle, à la réactualisation de performances artistiques historiques. En 2008, le musée développe un programme permanent d'art performance, permettant ainsi cette exposition de trois mois en 2010, où des artistes sont mandatés pour reconstituer des pièces d'Abramović performées dans les années 1970. Cependant, l'institutionnalisation de cette forme d'art pose la question du « reenactment » ou « reperformance », qui, selon certains critiques, altère le sens original de l'art performance en effaçant sa fonction réflexive, présente lors de ses débuts à la fin des années 1960. À cette époque, l'art performance était considéré comme un mouvement avant-gardiste contestant l'œuvre d'art en tant qu'objet de consommation. Le body art, en tant que déclinaison, met en avant l'idée du corps comme artéfact recevant temporairement le statut d'œuvre d'art, rendant cette dernière fuyante et difficilement achetable. La tentative du body art de se libérer de la norme sociale, ici capitaliste, repose sur cette notion d'éphémère, ne produisant aucun bien matériel, et devenant ainsi un point central du body art performatif.

Le Paradoxe du Body Art : Éphémère et Permanent

Curieusement, cela n'exclut pas le concept de permanence. Une mutilation corporelle implique à la fois l'éphémère, puisque le corps n'est œuvre d'art que pendant la performance, et la permanence, puisque la blessure peut perdurer. Le « reenactment » s'éloigne donc de l'importance accordée par le body art à l'éphémérité de la prestation. Anne Bénichou, dans son article « The Artist Is [Tele]Present », explore le discours critique autour du « reenactment » :

Les débats sur la transmission des performances historiques, développés depuis le milieu des années 90, sont marqués par trois postures théoriques : l'approche ontologique de la performance, insistant sur sa nature éphémère et tendant à exclure la documentation et le reenactment ; la valorisation du reenactment comme processus de transmission orale échappant à la logique de l'archive ; la réhabilitation de la documentation, non pour sa valeur indicielle, mais pour l'expérience phénoménologique qu'elle propose.



En mettant en scène une exposition où d'autres performeurs reprennent ses travaux antérieurs, Abramović transforme l'art de la performance en une forme allographique. Cela signifie un art où un « type » commun est partagé par plusieurs « occurrences », toutes valables. Selon cette logique, une performance devient le dénominateur commun de toutes ses représentations. D'après Goodman, les « reenactments » seraient des « exemplaires valides » de l'œuvre originale, et les notions d'éphémère et d'authenticité seraient ainsi relativisées dans le discours critique sur le body art.

L'Attachement aux Concepts Originels

Abramović, paradoxalement, semble tenir à ces concepts fondateurs du mouvement. Elle montre un fort attachement au hic et nunc, intrinsèquement lié au concept d'unicité. Le titre de son exposition au MoMA, The Artist is Present, souligne l'importance de la présence de l'artiste, et par opposition, l'impossibilité de reproduire son travail dans un autre contexte. Anne Bénichou note dans The Artist Is [Tele]Present qu'Abramović « a toujours accompagné son œuvre d'une mythification, voire d'une sacralisation de sa personne et du couple qu'elle formait avec Ulay ».

Les Performances avec Ulay

Dans plusieurs interviews pour le documentaire The Artist is Present, Abramović distingue ses œuvres conjointes avec Ulay, son partenaire de vie et de scène, de ses performances solo plus récentes, entreprises avec une perspective différente. Les performances avec Ulay questionnaient principalement les relations homme-femme. Leur partenariat artistique et leur relation amoureuse ont duré près de vingt ans, et leur rupture a déstabilisé la démarche artistique d'Abramović, qui s'est alors temporairement orientée vers le théâtre. Son site internet présente également deux sections distinctes, « works with Ulay » et « Solo works », soulignant ainsi la rupture dans son processus créatif.

La Contradiction du Reenactment

Abramović semble inciter son public à croire qu'une performance ne survit pas au départ du performeur qui l'a initiée, attachant ainsi une grande importance au lien unique, inimitable, entre un créateur et une œuvre. Bénichou avance que « si le passage au régime allographique lui permet d'assurer la pérennité de son œuvre, il contredit ce culte du performeur en tant que sujet incarnant » (Bénichou, 2011, 156). En d'autres termes, le « reenactment » réduit l'importance de la singularité du performeur.

L'Institutionnalisation du Body Art

Cette contradiction peut s'expliquer par un désir de reconnaissance institutionnelle, nécessitant un compromis entre l'ici et maintenant de l'art performance et le « reenactment » ou la production d'archives. Le body art, en s'institutionnalisant, remet en question les catégories traditionnelles. Il cherche à redéfinir le rôle traditionnel du corps comme maillon du lien social, participant ainsi à une forme d'effacement. En accordant au corps le statut temporaire d'œuvre d'art, il résiste à la normalisation capitaliste du marché de l'art. Une tentative de « disparition de soi » est perceptible, parallèlement à la nécessité de s'inscrire dans une structure institutionnelle.

Le body art, en tant que mouvement artistique avant-gardiste, a contribué à remettre en question les frontières des dogmes traditionnels de l'art. Dans le documentaire The Artist is Present, Marina Abramović soulève la question principale : « Why is this art? ». Cette interrogation ne traduit pas nécessairement un rejet esthétique, mais questionne le statut artistique de ses travaux. Dans sa pièce Lips of Thomas, où elle subit diverses épreuves corporelles pendant deux heures, comme manger un kilo de miel, se tailler le ventre avec une lame de rasoir, se fouetter le dos et se coucher sur des blocs de glace jusqu'à la limite de l'hypothermie. À partir du moment où l'on considère les performances d'Abramović comme des œuvres d'art — comme le font les institutions en lui consacrant d'importantes expositions — on est confronté à une redéfinition de la notion classique d'œuvre.

6

SPORT À DOMICILE

Faites des pompes pour muscler vos bras et vos épaules. Les pompes sont un exercice classique de renforcement du haut du corps que vous pouvez faire n'importe où. Commencez à genoux sur un tapis ou par terre et joignez vos genoux ainsi que vos pieds.

Mettez-vous à plat ventre, vos mains écartées à la largeur des épaules et directement en dessous. Posez vos orteils par terre et gardez vos jambes jointes. Resserrez votre abdomen et gardez votre dos droit en poussant avec vos bras jusqu'à ce que vos coudes soient tendus. Ensuite, abaissez-vous lentement vers le sol.

Idéalement, n'attendez pas que votre ventre touche le sol pour pousser et remonter une nouvelle fois. Commencez par 3 séries de 10 répétitions et augmentez le nombre de répétitions à mesure que l'exercice devient plus facile.

Si vous avez du mal à faire une pompe classique, laissez vos genoux et vos tibias reposer par terre puis poussez uniquement le haut de votre corps. C'est le meilleur moyen d'acquérir la force dont vous avez besoin dans le haut du corps pour faire une pompe complète !

Un été plein de surprises...

SPORT À DOMICILE

7

Adonnez-vous aux relevés des membres controlatéraux. Derrière ce nom inhabituel se dissimule en réalité un exercice simple pour travailler le haut du corps, le dos et les hanches.

Couchez-vous à plat sur le sol ou sur un tapis et tendez vos jambes derrière vous, les orteils dirigés en arrière. Étirez vos bras devant vous avec vos paumes tournées l'une vers l'autre. Expirez et resserrez votre abdomen puis décollez lentement votre bras tout en inspirant. Ensuite, abaissez-le tout en expirant lentement. Continuez à faire cela en alternant également chacune de vos jambes. Tout au long de l'exercice, gardez votre dos, vos hanches et votre tête aussi immobiles que possible.

Essayez la planche pour renforcer votre abdomen. La planche est un exercice parfait pour renforcer l'abdomen. Il est plus efficace que les pompes et plus facile à exécuter ! Pour commencer, couchez-vous par terre ou sur un tapis d'exercices avec vos paumes à plat sur le sol et écartées à la largeur des épaules. Élargissez le plus possible vos épaules pour engager votre dos ainsi que votre abdomen. Ensuite, mettez-vous en appui sur vos bras et sur vos orteils de manière à ce que votre torse et vos jambes décollent du sol. Votre dos et vos jambes doivent être aussi droits que possible. Restez 20 à 60 secondes dans cette position. N'oubliez pas de respirer ! Inspirez de manière régulière par votre nez et expirez par votre bouche toute la durée de l'exercice. Abaissez-vous lentement et revenez tout aussi lentement à votre position de départ.

Porter un short au bureau... Sujet tabou ?

PAR LÉA POLVERINI

Si la saison estivale a mis du temps à s'installer cette année, elle est maintenant bien présente, au grand bonheur de beaucoup.

Cependant, plus le thermomètre grimpe, plus les choix vestimentaires semblent se restreindre. À mesure que les températures montent, il devient difficile de trouver une tenue à la fois adaptée à la chaleur et appropriée pour le cadre professionnel. Parmi les options possibles comme les pantalons en lin, les débardeurs et les jupes, il y a une pièce qui pose question : le short. Bien que tentant, il peut parfois sembler trop décontracté.

Le Code du travail stipule que « la liberté de choix vestimentaire est un principe fondamental accordé aux salariés », sauf si des raisons de sécurité, d'hygiène ou de contact avec la clientèle justifient le contraire. Ainsi, s'il est interdit dans un bloc opératoire, rien n'interdit légalement le short dans un open space. Officieusement cependant, certaines considérations doivent être prises en compte avant de l’adopter.

Chaque matin, Loïc* passe plus d'une heure dans sa voiture pour se rendre au travail. Il est chef de projet dans une entreprise de véhicules industriels et utilitaires en région lyonnaise. Lorsque le mercure monte en flèche, il opte pour un t-shirt, un bermuda et des baskets avant de prendre le volant. « J'ai la climatisation, mais quand il fait vraiment chaud, je me sens plus à l'aise comme ça », explique-t-il. À l'arrière de sa voiture, une chemise et un pantalon sont suspendus sur un cintre.

Arrivé sur le parking de son entreprise, Loïc s'installe sur la banquette arrière pour enfiler sa tenue professionnelle.

« Renvoyer une bonne image »

Loïc comprend qu'on attend de lui qu'il porte un pantalon lorsqu'il rencontre des clients ou des partenaires. Mais le reste du temps, lorsqu'il passe la journée au bureau et qu'il sait qu'il ne verra que ses collègues, il se demande quel est l'intérêt. Il aimerait bien être autorisé à porter un bermuda. « Même avec la climatisation, ce serait plus agréable qu'être en pantalon et chemise », souligne-t-il.

Il est persuadé qu’on peut être élégant en bermuda, mais il s’en interdit l’usage. Il y a quelques années, un de ses collègues est arrivé au bureau en portant un bermuda. Il savait qu’il n’avait pas de rendez-vous avec des clients ce jour-là. « Il s'est fait sévèrement réprimander, raconte Loïc. Il a été convoqué par un dirigeant qui lui a dit que sa tenue n'était pas appropriée, que cela ne faisait pas sérieux, qu'il fallait porter un pantalon car d’autres clients pouvaient passer dans l’open space au cours de la journée. En bref, on doit constamment représenter l’image de l’entreprise. »

À Paris, même sous des températures caniculaires, le parvis du quartier d'affaires de La Défense fourmille de cadres en chemise et pantalon. Anne*, responsable en ressources humaines dans un grand cabinet d’audit et de conseil, constate qu’aucun salarié de son entreprise ne porte de short. Depuis qu’elle est en poste, il y a dix ans, elle n’a jamais vu un homme en short dans le cabinet.

Ceux qui ont des rendez-vous avec des clients ou prospects, comme les auditeurs financiers, experts-comptables et consultants, portent habituellement un pantalon de costume et une chemise à manches longues. Les autres, comme les développeurs ou les graphistes, ont plus de liberté vestimentaire. Mais toujours pas de short. « Tous les salariés peuvent croiser dans les locaux des personnes importantes à qui on veut donner une bonne impression. Nous leur demandons de faire attention à leur tenue, en indiquant que le style ‘casual smart’ est de rigueur », justifie la recruteuse. Elle assure toutefois que, grâce à la climatisation, le short n’est pas un sujet au bureau.

UNE TENDANCE *de plus en plus populaire*

MAIS DE PLUS EN PLUS DÉCRIÉE AUSSI...

Remarques Rédhibitoires

Et cette règle persiste même dans les bureaux qui ne reçoivent aucun client. C'est le cas d'un service informatique d'une grande banque française, installé dans des locaux séparés. « À l'été 2018, des collègues qui ont porté un bermuda ont reçu des remarques de leur manager, comme 'Tu te crois à la plage ?' ou 'Tu es en vacances aujourd'hui ?'. Ils ne comprenaient pas pourquoi ils devaient porter un pantalon alors que les femmes pouvaient venir en robe ou en jupe », se souvient Marie*, juriste dans cette entreprise. Et depuis ? « Il y a une sorte de retenue, ils n'osent même plus essayer », relate-t-elle.

Le port du short reste « tabou » dans certaines entreprises, observe Anthony Mathé, docteur en sémiologie et consultant pour de nombreuses marques de beauté. « Surtout dans le secteur bancaire et financier, dans de grandes entreprises qui veulent soigner leur image de manière très formelle, mais aussi dans des PME conservatrices. » Comment l'expliquer ? « Dans l'imaginaire collectif, une tenue sérieuse, c'est une chemise et un pantalon. C'est aussi associé au pouvoir, au respect du métier et de la clientèle. Mais cela relève d'une vision très masculine, voire patriarcale, de l'autorité », pense le sémiologue.

Et légalement ? « En principe, les salariés sont libres de s'habiller comme ils le souhaitent, mais les employeurs peuvent restreindre cette liberté et imposer une tenue, notamment dans leur règlement intérieur, le contrat de travail ou en application des dispositions conventionnelles », explique Sophie Bauer, avocate spécialisée en droit du travail. Ils le font généralement pour assurer la sécurité de leurs employés (en imposant le port du pantalon pour un électricien par exemple), pour des raisons d'hygiène ou d'image de l'entreprise.

« En général, les employeurs ne précisent pas par écrit s'ils autorisent ou interdisent tel ou tel vêtement, mais exigent une tenue propre et décente. En pratique, le dress code est souvent une norme implicite », ajoute-t-elle. Et pour celui qui se ferait réprimander pour avoir porté un short ? « Il peut demander les raisons de cette interdiction, car d'après le Code du travail, celle-ci doit être justifiée par la nature de la tâche à accomplir et proportionnée au but recherché, souligne-t-elle. Si jamais le salarié est licencié, il reviendra au Conseil de prud'hommes d'apprécier au cas par cas s'il était dans son droit. »

Dans les faits, l'avocate est consciente que « beaucoup de salariés ne vont pas chercher à aller plus loin et vont se dire 'tant pis, je n'en porte pas' car ils n'ont pas envie de se retrouver dans le viseur pour ça ». Romain, analyste stratégique dans une des tours de La Défense, confirme. Il aimerait bien pouvoir porter un bermuda les jours où il ne voit que ses collègues, mais il n'a même pas envisagé cette possibilité. « Personne n'en porte parce que dans l'imaginaire collectif c'est interdit. En tant que junior, je n'ai pas envie de prendre de risque inutile, surtout avec un marché de l'emploi tendu », explique-t-il.

VOLONTÉ *de faire peau*

NEUVE ET ROMPRE AVEC LES CODES

Pour Anthony Mathé, pourtant, le bermuda peut tout à fait avoir sa place dans une garde-robe professionnelle. « S'il est bien taillé, sobre, associé à des mocassins et un polo par exemple, il peut être habillé et professionnel », souligne-t-il.

Pour lui, l'égalité hommes-femmes et le bien-être des salariés devraient primer. « Les managers ont des craintes infondées et anachroniques sur l'image que renvoie le bermuda, qui serait perçu comme décontracté, estime l'auteur du livre Le Corps à sa façon. Or, la compétence professionnelle ne dépend pas de l'habillement. Un salarié en bermuda surprendra peut-être un client au début, mais ce dernier se rendra vite compte de ses compétences. Peut-être même plus que son homologue en costume… »

Un boss ne peut pas porter de short ?

La plupart des personnes qui ne peuvent pas porter de shorts travaillent dans des secteurs plutôt conservateurs en matière d'étiquette, comme la finance. Pourtant, aucune des personnes interrogées n'est réellement obligée de se présenter en costume au travail. « L'autre jour au boulot, j'ai vu un gars avec un t-shirt du groupe de métal Tool », m'a raconté un employé d'un fonds d'investissement new-yorkais, qui m'a également avoué porter des jeans la plupart du temps. « Mais les shorts sont vraiment perçus comme une ligne rouge à ne pas franchir. »

La notion de ligne rouge est revenue à plusieurs reprises dans mes discussions. « Un jour, un collègue est venu en short et il a été dénoncé par un autre cadre », m'a confié une personne travaillant dans le secteur de l'édition. « J'ai vu des mecs en salopettes de jean, et tout le monde porte des baskets, mais celui qui s'est présenté en short a été pointé du doigt. Son manager lui a dit : 'Porte des vêtements à la hauteur de ta fonction'. »

Même parmi ceux qui pourraient se permettre de porter un short, le tabou des mollets persiste. « C'est répugnant », m'a écrit par SMS le directeur artistique d'une agence de pub où le dress code est pourtant très décontracté. « Des genoux d'homme et des sandales. Beurk. » Tout ce discours anti-short, partagé tant par la génération précédente que par les plus jeunes, m'a désarçonné. Pour ma part, je trouve qu'un beau short associé à une chemise élégante ou à un polo bien coupé est bien plus présentable que la plupart des jeans délavés que je vois au boulot. Quant à l'idée que les jambes des hommes seraient une horreur visuelle ? Si vous manquez de confiance en vous, allez à la salle de sport, mais ne dégoûtez pas les autres.

CE QUE DIT *la loi à ce sujet :*

TOUT SAVOIR !

L'employeur peut-il interdire aux salariés de porter des tenues légères au travail (short, bermuda, jupe) ? Personne ne peut restreindre les droits des individus et les libertés individuelles et collectives à moins que ces restrictions ne soient justifiées par la nature de la tâche à accomplir et proportionnées au but recherché.

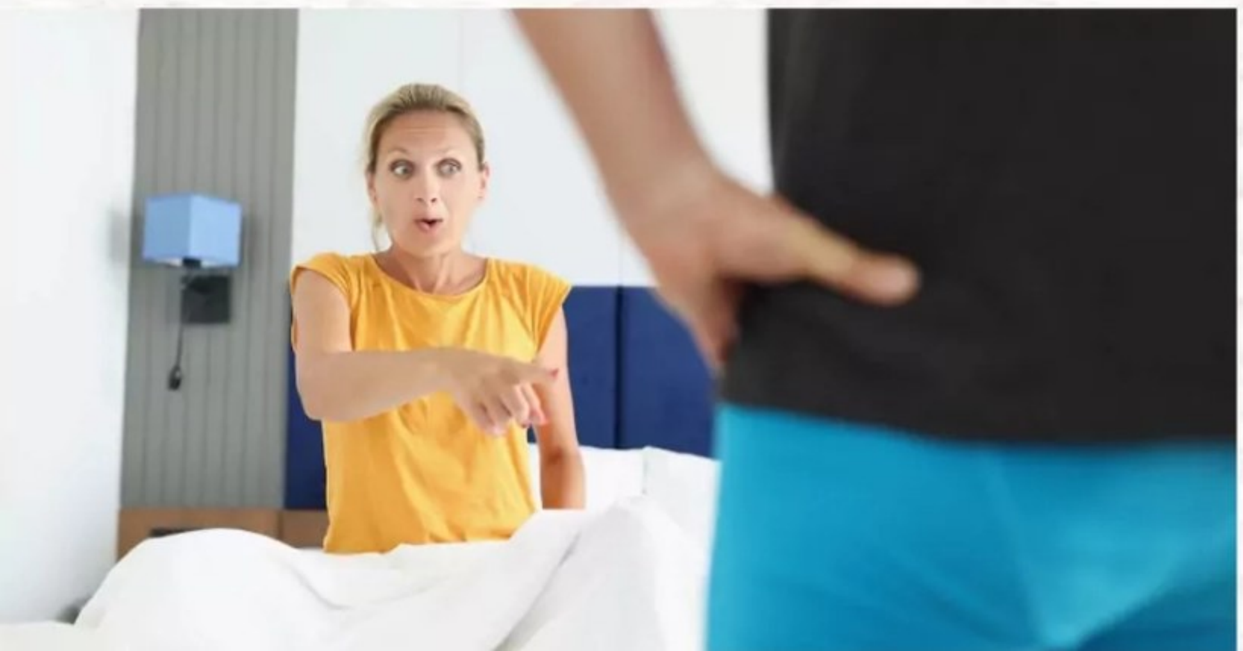
Article L1121-1 du Code du travail

Cependant, la liberté de se vêtir n'est pas une liberté fondamentale. L'employeur peut donc prévoir des restrictions concernant la tenue vestimentaire dans le règlement intérieur de l'entreprise (2). Cette clause peut également figurer dans votre contrat de travail, une note de service ou encore dans votre convention collective.

Les restrictions à la liberté de se vêtir sont justifiées et proportionnées lorsqu'elles visent à :

- répondre à des impératifs de sécurité (par exemple : manipulation de produits dangereux ou de matières dangereuses...) ;
- satisfaire des exigences commerciales (par exemple : contact avec la clientèle, image de l'entreprise...).

Toutefois, la restriction à la liberté de se vêtir ne doit ni être arbitraire ni discriminatoire.



Un salarié peut-il être sanctionné ou licencié en raison de sa tenue vestimentaire ?

Bien que le Code du travail n'impose pas de longueur minimale pour un short, un bermuda de travail, une robe ou une jupe, ni même la taille d'un décolleté, il est attendu des employés qu'ils adoptent une tenue décente au travail.

Venir au bureau en short, en tongs ou en jupe est possible, tant que votre métier ne vous oblige pas à porter une tenue spécifique, que celle-ci est jugée appropriée et qu'elle ne perturbe pas l'environnement de travail.

Si une contrainte vestimentaire imposée par l'employeur est justifiée par la nature de la tâche et proportionnée au but recherché, et que le salarié refuse de s'y conformer, l'employeur peut prendre une sanction disciplinaire pouvant aller jusqu'au licenciement.

Exemples :

- le licenciement d'une salariée en contact avec la clientèle, qui ne porte pas de soutien-gorge sous un chemisier transparent et refuse de changer sa tenue suggestive, est justifié ;
- le licenciement d'un ouvrier charcutier dont la tenue malpropre a provoqué des remarques des clients, est justifié.

DES SECTEURS

où il est possible d'envisager

UN ASSOUPLISSEMENT DES CODES VESTIMENTAIRES

L'employeur doit-il financer l'entretien des tenues imposées ?

Lorsque le port de vêtements de travail est obligatoire et inhérent à l'emploi, l'employeur doit prendre en charge leur entretien. Cette obligation découle de la responsabilité de l'employeur de fournir un environnement de travail sûr et sain, ce qui inclut des vêtements de travail propres et en bon état. L'employeur doit soit assurer le nettoyage des vêtements, soit indemniser le salarié pour les frais d'entretien, garantissant ainsi que les employés ne supportent pas de coûts supplémentaires pour respecter les exigences vestimentaires imposées par leur poste.

Est-il interdit de travailler en short dans le secteur du BTP ?

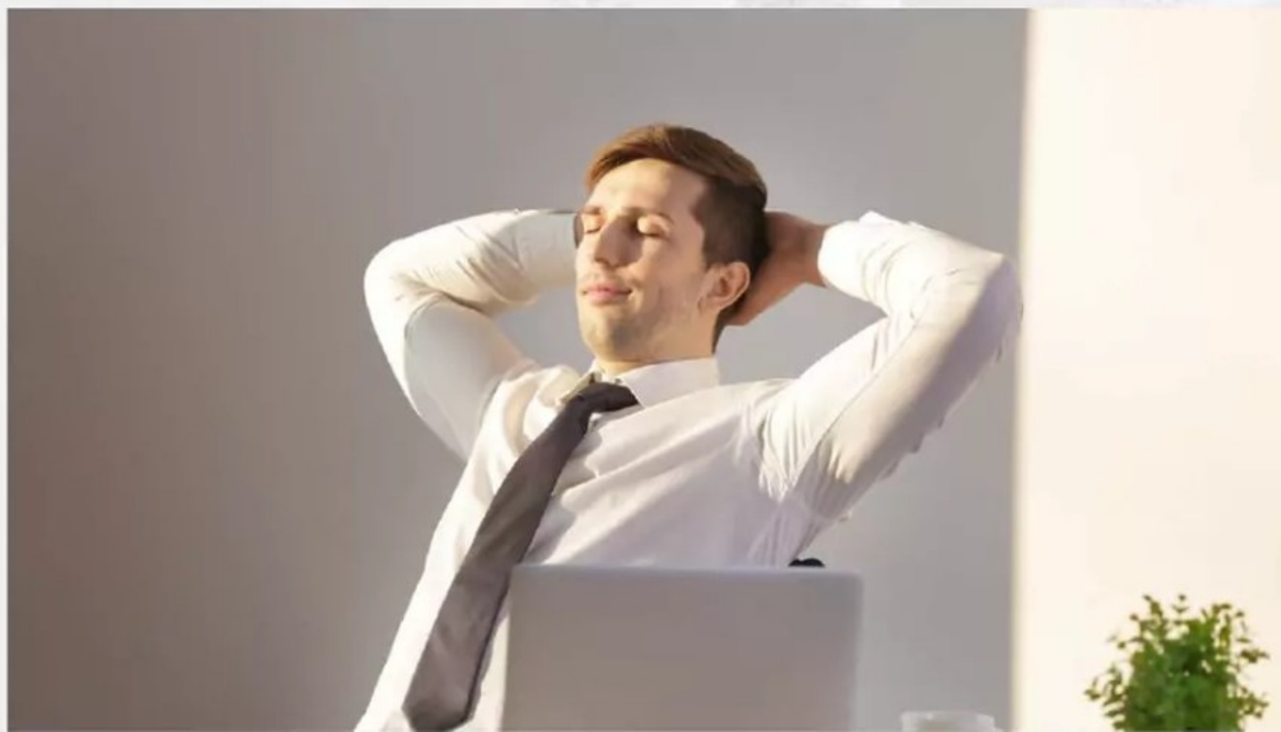
Dans le secteur du bâtiment et des travaux publics (BTP), la question des tenues légères en été est particulière. En effet, les conditions de travail souvent en extérieur et sous des températures élevées rendent le port de vêtements adaptés crucial pour le confort des employés. Cependant, le port de shorts, bermudas de travail, mini-jupes et tongs n'est généralement pas autorisé pour des raisons de sécurité. Les règles de sécurité sur les chantiers imposent des tenues spécifiques : pantalons longs, chaussures de sécurité et équipements de protection individuelle (EPI) sont obligatoires pour prévenir les risques d'accidents. Les entreprises du BTP doivent donc trouver un équilibre entre le confort des travailleurs et le respect des normes de sécurité. Certains employeurs optent pour des vêtements légers mais conformes aux normes, comme des pantalons en matériaux respirants et des chaussures de sécurité ventilées.

Et si porter un short au bureau était écolo ?

"Osez le bermuda", c'est le nom de la campagne de sensibilisation lancée par Kebati en Martinique en juin 2023. L'association, qui œuvre pour l'amélioration de la qualité environnementale des bâtiments sur l'île aux fleurs, remet en question la place du bermuda au travail à travers un concours photo. Souvent perçu comme un vêtement de vacances par les directions d'entreprises, le bermuda est parfois considéré comme indésirable dans les bureaux. Pour Sarah Choukairy, chargée de mission chez Kebati, la question va au-delà de l'apparence, touchant également à l'énergie : « Les hommes continuent de porter des chemises et des pantalons longs, même par forte chaleur, alors qu'ils n'ont pas forcément de contact avec la clientèle. Malgré les températures élevées, on constate que la climatisation est réglée à un niveau beaucoup trop bas. »

Le cadre légal

Selon le Code du travail, « les salariés ont le droit de s'habiller comme ils le souhaitent ». Cependant, des règles internes aux entreprises, parfois implicites, imposent souvent des normes vestimentaires strictes. En 2008, la Cour de cassation a jugé qu'une entreprise pouvait justifier l'interdiction de certains vêtements si le salarié est en contact avec des clients.



Le choc thermique

En Martinique comme en métropole, lorsque les températures atteignent les 30 degrés, il est courant que les entreprises activent la climatisation pour maintenir les employés au frais. Cependant, une climatisation excessive n'est pas toujours synonyme de confort, comme l'a expérimenté Sarah lors d'une précédente expérience professionnelle : « C'était mon premier jour, je suis arrivée en jupe et en tee-shirt et la différence de climat entre l'intérieur et l'extérieur était telle que j'ai failli m'évanouir en sortant ! » raconte la chargée de mission. Selon l'UFC Que Choisir, il est recommandé de ne pas dépasser une différence de 7 degrés avec l'extérieur lorsque la climatisation est activée, afin d'éviter un choc thermique pouvant avoir des effets néfastes sur la santé. En France, la loi interdit même d'abaisser la climatisation en dessous de 26 degrés, sauf exceptions.

Cette question interpelle Armand Blondeau, membre de Printemps écologique, qui s'interroge sur les moyens de réduire cette empreinte énergétique significative : « Le réflexe d'utiliser la climatisation pour lutter contre la chaleur est encore trop systématique », déplore le cofondateur du syndicat. « Il existe des alternatives à mettre en œuvre, comme l'adaptation, la réduction des horaires de travail en cas de fortes chaleurs et bien sûr une plus grande flexibilité sur le code vestimentaire. Cette flexibilité doit être discutée entre les employeurs et les salariés. »

Ces réflexions rejoignent les recommandations du Sénat, qui dans son rapport préconise face aux fortes chaleurs une adaptation « aussi bien des aménagements physiques [...] que des modifications des comportements, des activités économiques et de l'organisation sociale des entreprises. »

Vers une assouplissement des normes vestimentaires

Avec l'augmentation des températures (le mois de juillet 2023 tend à être le plus chaud jamais enregistré), de plus en plus d'entreprises deviennent plus flexibles sur l'usage des shorts, tee-shirts et autres vêtements légers. C'est ce qu'observe Thibault, employé dans un grand groupe aéronautique en Île-de-France : « Dans la boîte, il y a un dress-code obligatoire : tous les vêtements "décontractés" sont interdits. Récemment, avec les fortes chaleurs, l'entreprise nous a informés qu'elle tolérait les shorts en dessous du genou », explique l'ingénieur. « De manière générale, j'ai l'impression qu'ils acceptent davantage les tenues plus légères, surtout chez les nouveaux arrivants et les plus jeunes. » Cet assouplissement des règles se produit dans un contexte où le contact avec les clients reste limité. Cette tolérance de la part de l'employeur permet également à Thibault et à ses collègues de ne pas souffrir du froid en plein été dans l'open space : « La climatisation est gérée directement par les employés, donc si elle est trop forte, il nous suffit de l'arrêter, ce n'est pas un problème. » En revanche, pour Léa, qui passe ses journées avec les élèves de l'école de haute gastronomie où elle travaille, la fin du dress code n'est pas pour demain : « Je trouve que mes collègues tombent souvent malades. Avec les changements de température, les rhumes sont fréquents », s'inquiète-t-elle.
À l'image de la prise de conscience écologique globale, changer les mentalités est un travail de longue haleine, surtout en entreprise. Pour Armand Blondeau, il s'agit également d'une question d'égalité hommes/femmes : « La climatisation est réglée pour convenir aux hommes en costume/cravate, pas forcément aux femmes qui s'habillent en fonction des températures extérieures. Ces dernières grelottent dans des bureaux où seuls les hommes sont habillés en conséquence. Ce sont des absurdités qu'il faut combattre, et l'employeur doit prendre les devants. » En France, la révolution du bermuda pourrait bien venir d'Outre-mer avant de s'exporter en métropole. Sarah Choukairy se félicite déjà des changements qui transforment le monde du travail en Martinique : « Suite à notre concours photo, le Syndicat Mixte d'Électricité de la Martinique (SMEM) a accepté que la tenue vestimentaire soit libre une fois par semaine ». Un premier pas.

Porter l'uniforme pour des raisons de sécurité ou d'hygiène

Qu'il soit lié aux métiers de la sécurité, de la santé ou du commerce, l'uniforme permet notamment aux autres (collègues, clients) d'identifier rapidement la personne qui le porte.

Lorsqu'on pense à un uniforme, on imagine en premier lieu les métiers de l'ordre public et de la sécurité :

- Police,
- Gendarmerie,
- Pompiers,
- Armée,
- Sécurité.

Ces professions sont reconnaissables grâce à des tenues spécifiques où l'uniforme sert également à indiquer le grade et le niveau de hiérarchie du personnel.

D'autres métiers nécessitent des vêtements spécifiques pour protéger la santé des travailleurs et travailleuses opérant dans des conditions difficiles ou en présence de produits et de matériels dangereux.

La présence de produits chimiques, de machines agricoles ou industrielles, de métal en fusion, ou de matériaux de construction, par exemple, nécessite l'utilisation d'accessoires de sécurité obligatoires, appelés juridiquement Équipements de Protection Individuelle (EPI). Certains de ces équipements sont fournis par l'entreprise utilisatrice (casque, lunettes, chaussures, combinaison…).

Dans certains cas, lorsque le contrat de mise à disposition le prévoit, les équipements personnalisés (casques et chaussures) peuvent être fournis par l'agence d'intérim.

L'uniforme, ou certains éléments vestimentaires spécifiques, peut également être requis pour des raisons commerciales, afin de renforcer l'identité d'une entreprise, d'une marque ou d'une profession. Cela concerne par exemple :

- Les métiers du transport (pilote de ligne, steward et hôtesse de l'air, chauffeur de bus, agent SNCF, etc.) ;
- Les métiers de l'hôtellerie-restauration (serveur, employé d'étage, maître d'hôtel, groom, etc.) ;
- Les métiers du commerce (vente, grande distribution, etc.) ;
- Les métiers de la logistique (travail en entrepôt, livraison, etc.).

Respecter le code vestimentaire

Quand il s'agit d'un simple code vestimentaire, ou « dress code », vous n'avez pas à porter d'uniforme à proprement parler, mais vous devez tout de même respecter les usages en cours dans votre entreprise (tant qu'ils sont justifiés par la nature de la tâche à accomplir, comme évoqué dans la première partie de cet article). Par exemple, selon les secteurs et les métiers, ne pas venir travailler en jogging, porter une chemise ou encore mettre un t-shirt sans modèle défini, mais d'une certaine couleur identique pour toute votre équipe, etc.

Il s'agit avant tout de correspondre à l'image de l'entreprise et de votre fonction, mais cela participe aussi à renforcer le sentiment d'appartenance à une équipe, une profession ou un secteur d'activité.

Classique, élégant, décontracté… Chaque entreprise et chaque profession a son code vestimentaire adapté ! Pour éviter les erreurs vestimentaires, observez vos collègues et renseignez-vous dès votre arrivée sur le style adopté dans votre entreprise et sur ses consignes en la matière !

Auto-actu : vroum-vroum !

Batteries des Voitures Électriques : Les Nouvelles Cellules de SVOLT, Innovantes mais Utiles ?

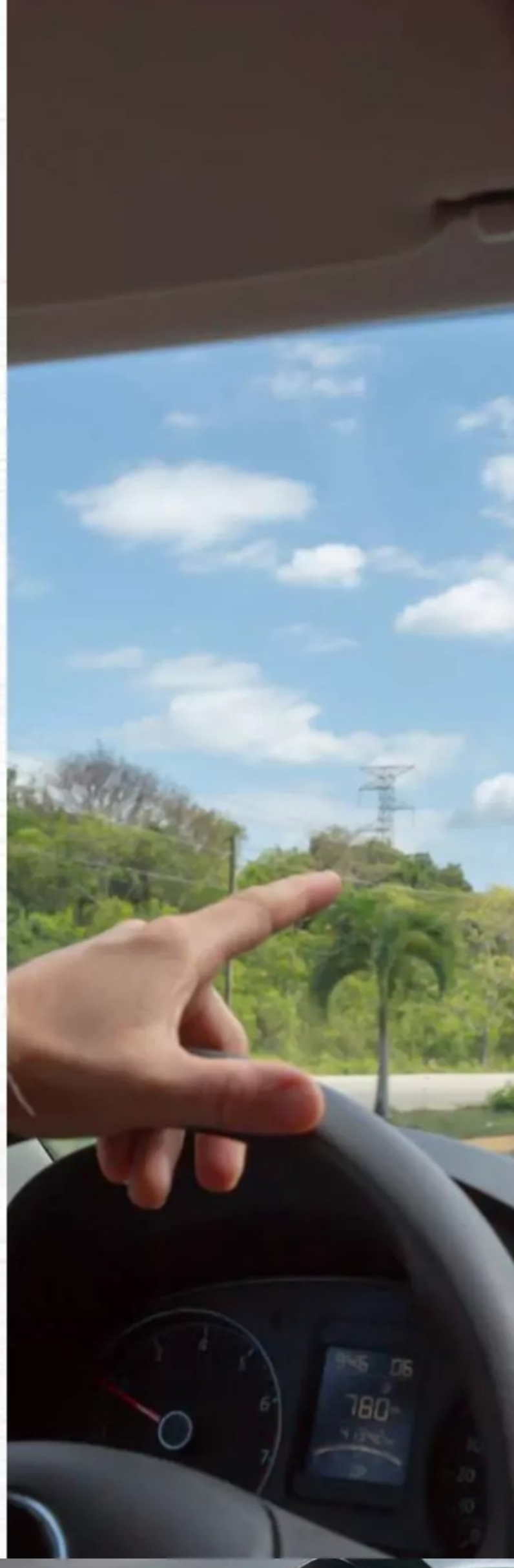
Chaque jour semble apporter une nouvelle batterie révolutionnaire. Cette fois, c'est au tour de SVOLT de présenter ses innovations en matière de cellules, promettant une durée de vie prolongée et une recharge rapide.

La nouvelle cellule prismatique de SVOLT, baptisée Short Blade, ressemble à celles développées par BYD ou l'Aegis de Geely. Basée sur une chimie LFP (Lithium Fer Phosphate), la Short Blade pourrait supporter un facteur de charge de 5C. Concrètement, cela signifie qu'une batterie de 50 kWh pourrait absorber jusqu'à 250 kW de puissance en courant continu sur une borne de recharge rapide, permettant une recharge de 10 à 80 % en dix minutes, selon SVOLT. De plus, ces cellules, avec une densité de 188 Wh/kg, pourraient supporter jusqu'à 3 500 cycles de recharge, soit environ un million de kilomètres pour une voiture compacte électrique.

Avec une chimie NMC (Nickel Manganèse Cobalt) plus courante, la Short Blade pourrait atteindre un facteur de charge de 6C. Ainsi, une batterie de 100 kWh pourrait supporter une puissance maximale de 600 kW, réduisant le temps de recharge de 10 à 80 % à seulement cinq minutes. Cependant, en pratique, ce temps de recharge ultra-rapide peut ne pas être aussi crucial pour une voiture électrique.

La Cellule NMC 800 Volt 4C PHEV Dragon Armor

SVOLT a également présenté sa nouvelle cellule NMC 800 Volt 4C PHEV, surnommée Dragon Armor. Spécialement conçue pour les hybrides rechargeables, cette cellule permettrait une configuration plus simple du pack à 800 V, offrant une autonomie de 300 à 400 km en mode 100 % électrique. Cependant, l'intérêt de cette technologie est limité pour les véhicules hybrides, qui pourraient ainsi se passer de leur moteur thermique. Comme souvent, les annonces sont nombreuses et quelque peu déconnectées de la réalité. Il faudra attendre la commercialisation de ces innovations pour juger de leur véritable révolution. Bien que les chiffres soient impressionnants, la sécurité des cellules et les performances thermiques ne sont pas mentionnées. La production de la Short Blade LFP est prévue pour la fin de l'année, tandis que la Dragon Armor devrait sortir des chaînes à partir de mi-2025. Pour l'instant, SVOLT n'a pas précisé quels véhicules seront équipés de ces nouvelles cellules.



Elles marquent les esprits

La Commission Européenne et les Nouveaux Droits de Douane sur les Voitures Électriques Chinoises

Avant de prendre une décision définitive concernant les nouveaux droits de douane sur les voitures électriques chinoises, la Commission européenne a consulté les 27 États membres. Un vote consultatif non contraignant a été organisé.

Bruxelles a instauré une taxe provisoire sur les voitures électriques fabriquées en Chine entrant en Europe. Depuis le 5 juillet 2024, les constructeurs doivent s'acquitter de droits de douane compris entre 27,4 % et 47,6 %. Un récent vote consultatif a permis aux États membres de donner leur avis pour éclairer la future décision de la Commission européenne. Cependant, cette démarche a mis en évidence une Europe plus divisée que jamais.

Division au Sein de l'Union Européenne

Les gouvernements de l'Union européenne sont profondément divisés sur la pertinence des droits de douane visant les voitures électriques chinoises. L'Allemagne, leader de l'industrie automobile en Europe, s'est abstenue. Bien que fondamentalement opposé aux droits de douane, ce pays a choisi l'abstention comme « un acte de solidarité » envers la Commission européenne, selon une source proche du dossier.

BMW, Volkswagen et Mercedes pourraient subir des représailles de la part de Pékin, car les principaux constructeurs allemands réalisent encore un tiers de leurs ventes en Chine. À l'inverse, la France, l'Italie et l'Espagne se sont prononcées en faveur de ces nouveaux droits de douane. En tout, 12 États membres ont voté pour l'instauration de la taxe, 4 ont voté contre et 11 se sont abstenus, selon Reuters.

Luxe (dé)janté

Voitures électriques : vraiment moins chères ?

En 2023, le coût d'achat initial d'une voiture électrique reste plus élevé que celui d'un véhicule thermique équivalent. Cependant, les subventions et les incitations gouvernementales peuvent significativement réduire ce coût initial, ce qui contribue en partie à la rentabilité des voitures électriques. Les voitures électriques bénéficient d'un bonus allant jusqu'à 7 000 € pour les particuliers et 3 000 € pour les entreprises.

Il existe également la prime à la casse, qui s'élève à 2 500 € pour tous et peut atteindre 6 000 € pour les ménages modestes.

La dépréciation est un facteur crucial à prendre en compte lors de l'achat d'une voiture, et c'est encore plus vrai pour les véhicules électriques. Ces derniers tendent à se déprécier plus rapidement que les voitures à essence ou diesel en raison de l'évolution constante de leur technologie, notamment avec les améliorations des capacités des batteries.

Un autre problème est que le prix neuf d'un même véhicule peut baisser, comme ce fut le cas en janvier 2023 avec Tesla. Cependant, il y a un point positif : les voitures électriques sont désormais très demandées sur le marché de l'occasion. Un aspect financier important à considérer est que les coûts d'entretien d'une voiture électrique sont souvent inférieurs à ceux d'un véhicule à essence ou diesel. Les voitures électriques ont moins de composants mécaniques et sont donc moins sujettes aux pannes. Par exemple, il n'y a pas de vidange, de courroie de distribution ou de bougies à remplacer. Bien sûr, il reste des pièces d'usure comme les pneus et les systèmes de freinage, mais le freinage régénératif permet de prolonger la durée de vie des plaquettes et des disques.

Un autre domaine où la voiture électrique peut être plus avantageuse est l'assurance. Outre les facteurs bien connus qui influencent le prix de l'assurance automobile, comme l'âge et la localisation, le type de motorisation joue également un rôle. Selon une étude d'Assurland publiée fin 2022, "le prix de l'assurance auto est 12 % inférieur à la moyenne" pour une voiture électrique. Cependant, il faut être vigilant avec certains modèles, comme les Tesla, qui attirent beaucoup de convoitise et ont des assurances très coûteuses.

La Recharge
Nous gardons le meilleur pour la fin, car la recharge est un facteur clé dans la rentabilité d'une voiture électrique et peut être son principal atout face aux voitures thermiques.

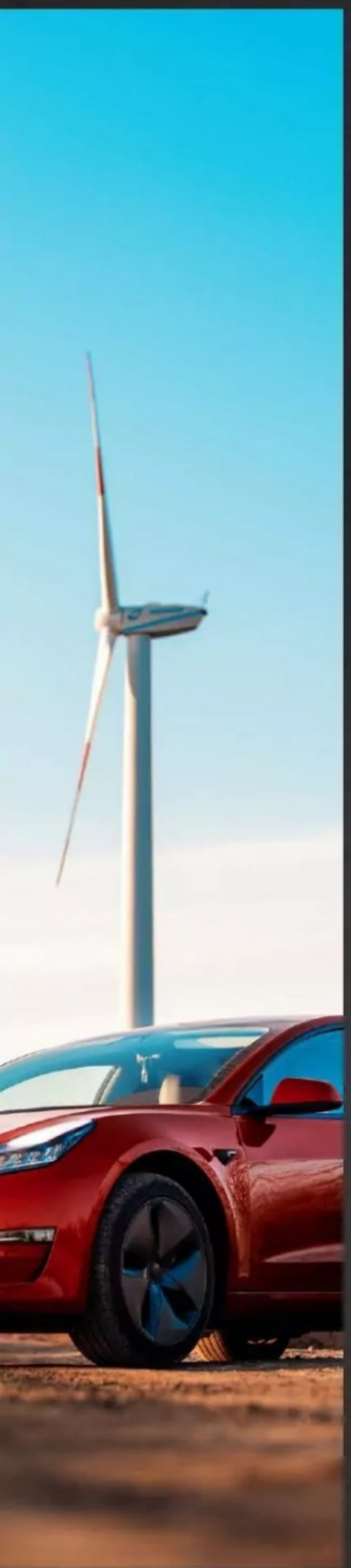
Coût de la Recharge
Le coût de la recharge dépend de plusieurs facteurs, principalement du lieu de recharge. Les prix peuvent varier selon que vous rechargez votre voiture à domicile, sur un parking ou à une station de recharge rapide. En clair, le coût du kWh ne sera pas le même chez vous et à l'extérieur.

Recharge à l'Extérieur
Sans surprise, il est plus coûteux de recharger sur une borne publique. Plus la borne est puissante (et donc plus rapide pour recharger), plus le prix du kWh sera élevé. Par exemple, sur le réseau Fastned, le kWh coûte 0,59 €.

Recharge à Domicile
Le mieux est donc de recharger à domicile, ce que font la majorité des conducteurs de voitures électriques. Le prix du kWh y est nettement moins élevé qu'à l'extérieur, mais il varie aussi selon votre fournisseur et votre formule d'abonnement. Pour réduire le coût de la recharge, l'idéal est d'avoir un abonnement heures pleines et heures creuses, avec un prix plus bas la nuit. En effet, c'est principalement pendant cette période que se fait la recharge, laquelle peut être programmée.

Rentabilité
Au final, avec une citadine électrique rechargée chez soi, il en coûte environ 2 à 3 € pour faire 100 km, alors que son équivalent thermique coûterait plus de 10 € pour la même distance. Ainsi, la voiture électrique est clairement plus rentable.

Innovation de tailles et de poids ?



Et par rapport à la thermique ?

En résumé, malgré un coût initial plus élevé, la voiture électrique peut s'avérer rentable à long terme grâce aux économies réalisées sur le carburant et l'entretien. En adoptant des stratégies efficaces pour recharger votre véhicule et en profitant des incitations gouvernementales, vous pouvez économiser de l'argent tout en bénéficiant des avantages environnementaux d'une voiture électrique. Cependant, pour que l'électrique soit rentable, il faut rouler suffisamment. En effet, un faible kilométrage annuel ne permet pas de compenser le surcoût à l'achat.

Comment Évaluer la Rentabilité de Votre Voiture Électrique ?
Le coût de possession d'une voiture électrique dépend de plusieurs paramètres qui déterminent si elle est économiquement viable pour vous. Beaucoup de personnes s'intéressent aux véhicules électriques pour des raisons écologiques ou économiques, mais ne savent pas si elles correspondent à l'utilisation idéale.

Simulateur de Rentabilité
Le simulateur proposé en téléchargement (disponible en bas de l’article) permet à chacun de comparer l'intérêt économique d'une voiture électrique par rapport à un modèle thermique équivalent. Cet outil permet de modifier les hypothèses de calcul en fonction de son profil personnel et guide l'utilisateur à travers trois étapes :

- Le coût moyen des énergies sur la période de détention du véhicule
- La description des parcours hebdomadaires
- L'investissement pour le véhicule électrique et son équivalent thermique

Une Transformation du Marché de l'Automobile

Les voitures électriques ont radicalement transformé le paysage automobile, et cette transformation s'étend même aux segments les plus luxueux du marché. Autrefois dominé par des moteurs thermiques puissants et des performances époustouflantes, le secteur des voitures de luxe embrasse désormais la technologie électrique avec enthousiasme. Cette transition est motivée par une combinaison de facteurs environnementaux, technologiques et économiques.

Les Marques de Luxe en Pleine Révolution

Tesla : Le Précurseur

Tesla a joué un rôle de pionnier en prouvant que les voitures électriques peuvent offrir des performances de haut niveau et un luxe raffiné. Avec des modèles comme la Model S Plaid, qui rivalise avec les supercars en termes de vitesse et d'accélération, Tesla a mis la barre très haut pour les autres constructeurs de luxe.

Porsche : L'Excellence Allemande

Porsche, connu pour ses voitures de sport emblématiques, a lancé la Taycan, une voiture électrique qui allie performance et élégance. La Taycan a été saluée pour son design, ses technologies de pointe et ses capacités de conduite dynamique, prouvant que les voitures électriques peuvent être à la hauteur des attentes des amateurs de voitures de sport de luxe.

Audi et Mercedes-Benz : L'Électrification des Berlines de Luxe

Audi et Mercedes-Benz, deux autres géants de l'industrie automobile allemande, ont également rejoint la révolution électrique. Audi a introduit l'e-tron GT, tandis que Mercedes-Benz a lancé l'EQS, une berline électrique de luxe. Ces véhicules mettent en avant des technologies innovantes, une autonomie impressionnante et un confort inégalé, répondant ainsi aux attentes des clients exigeants.

Les voitures de luxe électriques ne se contentent pas de réduire les émissions. Elles repoussent également les limites de la technologie automobile. Les batteries à haute capacité, les moteurs électriques performants et les systèmes de gestion de l'énergie sophistiqués permettent des performances époustouflantes. Par exemple, la Tesla Model S Plaid peut accélérer de 0 à 100 km/h en moins de 2 secondes, tandis que la Porsche Taycan Turbo S offre une conduite sportive avec une accélération rapide et une maniabilité exceptionnelle.

Les constructeurs de voitures de luxe intègrent également des matériaux durables et des pratiques de production respectueuses de l'environnement dans leurs processus. L'intérieur des voitures électriques de luxe est souvent conçu avec des matériaux recyclés ou d'origine durable, sans compromettre la qualité et le raffinement attendus dans cette catégorie.

Cependant, l'adoption des voitures électriques de luxe n'est pas sans défis. L'infrastructure de recharge doit encore s'améliorer pour répondre aux besoins des propriétaires de ces véhicules, qui attendent des solutions de recharge rapides et accessibles. Les constructeurs travaillent en collaboration avec les gouvernements et les entreprises pour développer des réseaux de recharge plus denses et plus efficaces.

ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

UNE MEILLEURE AMIE

pas comme les autres...

Hannah est une jeune femme d'environ 25 ans, mince, petite, jolie et gracieuse, qui vit dans la grande banlieue de Londres. La ville dans laquelle elle habite n'est pas très excitante. Pour être honnête, son travail, vendeuse dans un grand supermarché, ne l'est pas non plus.

De plus, d'après son expérience, les jeunes hommes de la région sont assez peu excitants. Lorsqu'elle a commencé à avoir des relations amoureuses, elle était quelque peu inexpérimentée. Elle était prête à essayer des choses, mais toutes ses rencontres avaient été décevantes. Il lui manquait toujours quelque chose, mais elle n'arrivait pas à mettre le doigt dessus.

Pourtant, Hannah avait une vie secrète décidément très excitante. L'année dernière, elle avait découvert un site web destiné aux personnes – hommes, femmes, couples – qui s'adonnaient à des rencontres essentiellement sexuelles ou qui en recherchaient. Un site échangiste.

Elle avait été intriguée et, au fur et à mesure de son exploration du site, rapidement fascinée par le type de vie que menaient les personnes qui y figuraient. D'abord horrifiée, elle est devenue de plus en plus envieuse au fur et à mesure de sa lecture.

Elle avait toujours été une femme très sexuelle, mais elle refoulait sa sexualité, elle en avait presque honte.

LES FEMMES SEMBLAIENT MIEUX COMPRENDRE SON CORPS ET SES BESOINS.

En parcourant le site, elle comprit que beaucoup d'hommes, et de femmes aussi, acceptaient et célébraient leur sexualité sans honte, et se laissaient aller à leurs pulsions sans regret. Elle commença à réaliser qu'il n'y avait pas lieu d'avoir honte de ce qu'elle ressentait, de ses pulsions, et se mit à se sentir en affinité avec les inconnus du site.

Au début, elle pensait qu'elle ne pourrait jamais prendre part à ce mode de vie, l'idée était impensable, mais au fil des semaines, l'idée s'était logée et avait grandi dans son esprit. Pourquoi ne pas rédiger un profil ? Sans attendre, elle s'était créé un profil succinct. Presque immédiatement, elle avait été inondée de messages, provenant principalement d'hommes célibataires, presque tous étaient monosyllabiques, grossiers, vulgaires, à connotation sexuelle, voire souvent carrément offensants.

Après les avoir supprimés, elle avait reçu une deuxième vague de messages abusifs de la part de certains d'entre eux. Ce n'était pas ce à quoi elle s'attendait. Elle avait réinitialisé ses filtres afin d'exclure les messages provenant d'hommes célibataires.

Cela eut pour effet de considérablement réduire le nombre de messages, mais certains hommes contournaient le problème en s'inscrivant en tant que couple, même si la moitié féminine n'existait pas. Mais elle avait persévéré et, au cours des mois suivants, elle avait rencontré plusieurs couples, dont certains s'étaient révélés décevants, mais d'autres lui avaient permis de trouver enfin ce qu'elle cherchait.

Elle découvrit qu'elle préférait les couples plus âgés, qu'elle trouvait moins égoïstes et plus soucieux de son plaisir. Et avec le temps, elle réalisa que c'était l'attention féminine qu'elle préférait plutôt que l'attention masculine. Elle ne savait pas si elle était lesbienne ou si c'était simplement parce que les femmes semblaient mieux comprendre son corps et ses besoins.

“

PAROLE DE MAÎTRE

Dans son travail, elle avait beaucoup de contacts avec le public. Là encore, elle était souvent l’objet d’une attention non désirée. Presque tous les jours, elle recevait des commentaires. Sa beauté innocente lui valait des demandes de rendez-vous aux propositions obscènes.

Mais si elle devait faire face à beaucoup de voyous, il y avait aussi des clients qu’elle finissait par apprécier. Des clients réguliers qui la traitaient avec respect et civilité, et qui échangeaient quelques mots sans importance.

L’un d’entre eux était un homme qu’elle connaissait sous le nom de Wilf. Wilf avait une soixantaine d’années. Il faisait toujours ses courses seul et échangeait toujours quelques mots avec elle à la caisse. Il était charmant, drôle et poli. Jamais elle ne s’est sentie mal à l’aise en sa présence. Il soignait son apparence. Looké, il s’habillait de manière élégante, mais décontractée, et ses chaussures étaient toujours cirées. Il avait le regard pétillant et le sourire facile. Il avait servi dans l’armée dans le passé et avait conservé un physique mince et musclé, il était fier de son apparence et de sa prestance. Hannah se demandait parfois comment il était lorsqu’il était plus jeune.

”

Un jour qu'Hannah avait été affectée au service clientèle, une jeune femme vint lui déposer un portefeuille qu'elle avait trouvé dans le parking. Hannah prit le portefeuille perdu et vérifia à qui il appartenait Elle fut surprise de voir la photo de Wilf sur son permis de conduire.

Elle ne trouva pas de numéro de téléphone, mais vit qu'une adresse était indiquée sur son permis de conduire. Cela ne lui demanderait qu'un petit détour en rentrant du boulot, aussi décida-t-elle de lui apporter personnellement après le travail.

Elle terminait son travail vers 20 heures. La journée avait été belle et chaude, et elle se mit en route pour rentrer chez elle, toujours vêtue de son uniforme d'entreprise. Une jupe bleu foncé, qu'elle avait légèrement raccourcie pour qu'elle arrive juste au-dessus du genou, et un chemisier blanc avec le logo de l'entreprise sur la poitrine gauche. Elle était jambes nues et, tout en marchant, elle appréciait la fraîcheur de l'air du soir sur ses jambes fines.

Elle bifurqua de son chemin habituel vers la rue où Wilf avait sa maison, et marcha dans la rue, comptant les numéros jusqu'à ce qu'elle trouve le bon, avant de s'engager dans l'allé qui traversait un jardin soigneusement entretenu.

Elle trouva la porte d'entrée légèrement ouverte. Elle avait l'intention de crier en ouvrant la porte, mais les charnières grincèrent lorsqu'elle la poussa et elle entendit la voix de Wilf venant d'une porte sur la gauche : « Entre Archie, j'ai commencé sans toi. »

Elle poussa la porte. Les rideaux étaient tirés mais l'obscurité n'était pas totale. Wilf était assis sur un canapé, dos à elle, et regardait une grande télévision. Elle fut soudain bouleversée lorsqu'elle compris qu'il regardait un film pornographique explicite. Il n'était pas en petite tenue, mais Hannah se sentit très gênée de l'avoir surpris dans son plaisir coupable. Elle n'avait aucun problème avec la pornographie, elle en consommait elle-même, mais elle trouvait la plupart des films terriblement mal faits. Le contenu ne montrait que très rarement quelque chose qu'elle reconnaissait comme une véritable relation sexuelle et le caractère factice de tout cela, du jeu des acteurs à l'intrigue en passant par les seins en silicone, la décevait.

Alors qu'elle se résolvait à sortir discrètement, Wilf se retourna. Son visage se décomposa et rougit immédiatement.

Il chercha à tâtons la télécommande et éteignit la télévision. Sa bouche bougea pendant quelques secondes, mais aucun son n'en sortit. Puis il retrouva sa voix. « Oh mon Dieu, je suis terriblement désolée. Je ne sais pas quoi dire ».

Hannah lui dit simplement : « Je vous ai apporté votre portefeuille », et elle le lui tendit.

Alors que Wilf tendait bêtement la main pour le prendre, la porte d'entrée grinça à nouveau. Un homme entra dans la pièce, à peu près du même âge que Wilf, tout aussi en forme, mais plus costaud. La peau pâle, les cheveux roux coupés court et un large sourire, il s'adressa à Wilf avec un fort accent écossais : « Qui est ton amie ? » Wilf marmonna les présentations et l'Écossais, qui s'appelait donc Archie, tourna son large sourire vers Hannah : « Enchanté de vous rencontrer. »

Wilf expliqua qu'elle était venue du supermarché pour lui rendre son portefeuille perdu et ne lâcha pas le regard d'Archie en lui disant : « Quand elle est entrée, j'ai cru que c'était toi. La télé était allumée. » Archie comprit et éclata de rire. « Oh mon Dieu ! Est-ce qu'elle t'a surpris en train de… tu sais ? » Wilf avait toujours l'air malheureux. « Je venais juste de l'allumer. Je te ferai savoir que j'étais dans une position tout à fait décente. »

Archie se tourna vers Hannah, toujours en train de rire. « Dommage pour le timing », dit-il, « Quelques minutes de plus et tu l'aurais attrapé avec son petit pote à l'ait. » »

« En réalités, quelques minutes plus tard et vous nous auriez surpris tous les deux assis ici avec nos petits potes dans les mains. »

Hannah sentit le rire monter en elle. En riant, elle se tourne vers Wilf.

« Je ne suis pas du tout vexée », dit-elle, je trouve ça drôle aussi. »

Wilf sembla se détendre un peu. Archie prit la parole : « Si cette dame a pris la peine de te rapporter ton portefeuille en personne, où sont passées tes manières ? Le moins que tu puisses faire serait de lui offrir un rafraîchissement. » Wilf demanda immédiatement à Hannah si elle souhaite une tasse de thé. Archie intervint : « Ou bien, dit-il, nous avons toujours quelques bouteilles de vin pour ce genre de soirées. Ça vous dirait ? » Hannah acquiesça.

Wilf quitta la pièce et revint avec deux bouteilles et trois verres. Il versa une bonne dose dans chacun d'eux. Hannah en prit un et s'assit sur le canapé du milieu en faisant signe aux deux hommes de la rejoindre, un de chaque côté. Ils bavardèrent un moment, mais semblaient à court de conversation.

Hannah les regarda tous les deux. « Alors, dit-elle, voyons si j'ai bien compris. De temps en temps, vous vous retrouvez ici pour regarder du porno, boire du vin et vous branler, c'est ça ? »

Les deux hommes se regardent comme deux écoliers pris en faute.

« Chaque semaine », dit Archie, « Et toujours ici. Ma fille habite avec moi, alors on ne peut pas le faire chez moi. »

Hannah sourit : « Vous vous branlez vous-mêmes, ou chacun branle l'autre ? » Les deux hommes adoptèrent un air horrifié.

Wilf répondit : « Nous ne sommes pas gays, vous savez, nous ne nous touchons jamais. »
Hannah sourit pensivement pendant quelques secondes. Elle avait pris sa décision. « D'accord, dit-elle, ne vous occupez pas de moi, rallumez la télé. »
Les deux hommes se sont regardèrent, puis la regardèrent elle.

Wilf prit la parole. « Je ne sais pas si nous serions à l'aise avec une jeune femme assise entre nous pendant que nous regardons ce genre de choses. Ça ne nous conviendrait pas. »

Hannah tendit la main et prit la télécommande de la télévision. Elle l'alluma. Le film porno était toujours en cours. « Je ne voudrais pas gâcher votre soirée, dit-elle gentiment. Ne faites pas attention à moi, vous ne vous rendrez pas compte que je suis là, je suis très discrète. »

Les hommes s'assirent la mine tirée, en regardant l'écran. Hannah s'installa pour les regarder en riant intérieurement. Les deux hommes n'avaient pas fait le moindre geste vers elle. Des gentlemen complets, ou des idiots imperceptibles, elle n'arrivait pas à choisir. Le site qu'ils regardaient était un site gratuit bien connu, conçu pour les hommes et pas franchement très érotique.

Elle prit la parole : « Je crois que je connais un meilleur site que celui-ci, si vous me permettez ? » Les deux hommes acquiescèrent. Elle tapa l'adresse d'un site qu'elle connaissait bien, un site dont le contenu était davantage réalisé par des femmes et à destination des femmes. Le contenu était différent, il y avait plus d'histoires, de la douceur, de l'affection et beaucoup plus de crédibilité dans l'intrigue. Au fur et à mesure que le film passait, les hommes s'adoucissaient, le trouvant manifestement stimulant, à en croire les bourrelets au niveau de leur entrejambe.

Hannah fit un geste vers leurs pantalons : «Ça a l'air très inconfortable, pourquoi ne les enlevez-vous pas ? Vous avez dit que c'était ce que vous faisiez d'habitude.»

Les hommes la regardèrent, surpris : « Certainement pas, dit Wilf. On ne va pas se branler devant vous, c'est hors de question. » Archie acquiesça.

« Mais, argumenta Hannah, je n'ai pas dit que vous deviez vous branler. J'ai juste dit que vous seriez plus à l'aise si on vous libérait de vos entraves. » Les deux hommes ne bougèrent pas. « Oh, pour l'amour du ciel », dit Hannah, « laissez-moi vous aider. »

Elle pensait qu'Archie serait le moins réticent des deux à ce qu'elle avait à l'esprit ; Aussi, elle s'approcha de lui, défit sa ceinture et son pantalon, puis abaissa la fermeture éclair.

Archie n'opposa aucune résistance. Elle baissa le devant de son pantalon et sortit sa bite, qui était en pleine érection. Elle la regarda d'un air satisfait.

« Très belle », c'est tout ce qu'elle a dit. Son était un peu plus long que ceux qu'elle avait vus auparavant, mais pas d'une taille exorbitante. Le prépuce descendait jusqu'à la moitié du gland. Dans l'ensemble, il était plutôt joli,
pensa-t-elle. Elle le laissa partir et se tourna vers Wilf.

Sa stratégie avait fonctionné. La bite d'Archie étant sortie, la résistance de Wilf sembla s'effondrer et il lui permit docilement de libérer aussi sa bite en érection. La sienne n'était pas aussi longue que celle d'Archie, mais elle était très épaisse et circoncise. Elle s'assit pour admirer son travail, les deux hommes assis avec des érections bien raides de chaque côté d'elle, les mains posées sur les genoux. « Eh bien, » leur dit-elle, « Allez-y. » Aucun des deux hommes ne bougea. « Ou préférez-vous que je m'en occupe aussi pour vous ? » Ils la regardèrent, mais leur résistance avait disparu. « Ce serait très gentil », lâcha Archie.

« OK », dit-elle. Elle se leva et déboutonna son chemisier, l'enlevant pour révéler un simple soutien-gorge blanc en dentelle. Elle passa ses bras dans son dos et le déclipsa, puis le laissa tomber. Ses seins n'étaient pas gros, peut-être un bonnet B, mais ils étaient fermes et d'une forme exquise.

La suite au prochain numéro !

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE VANDA.B

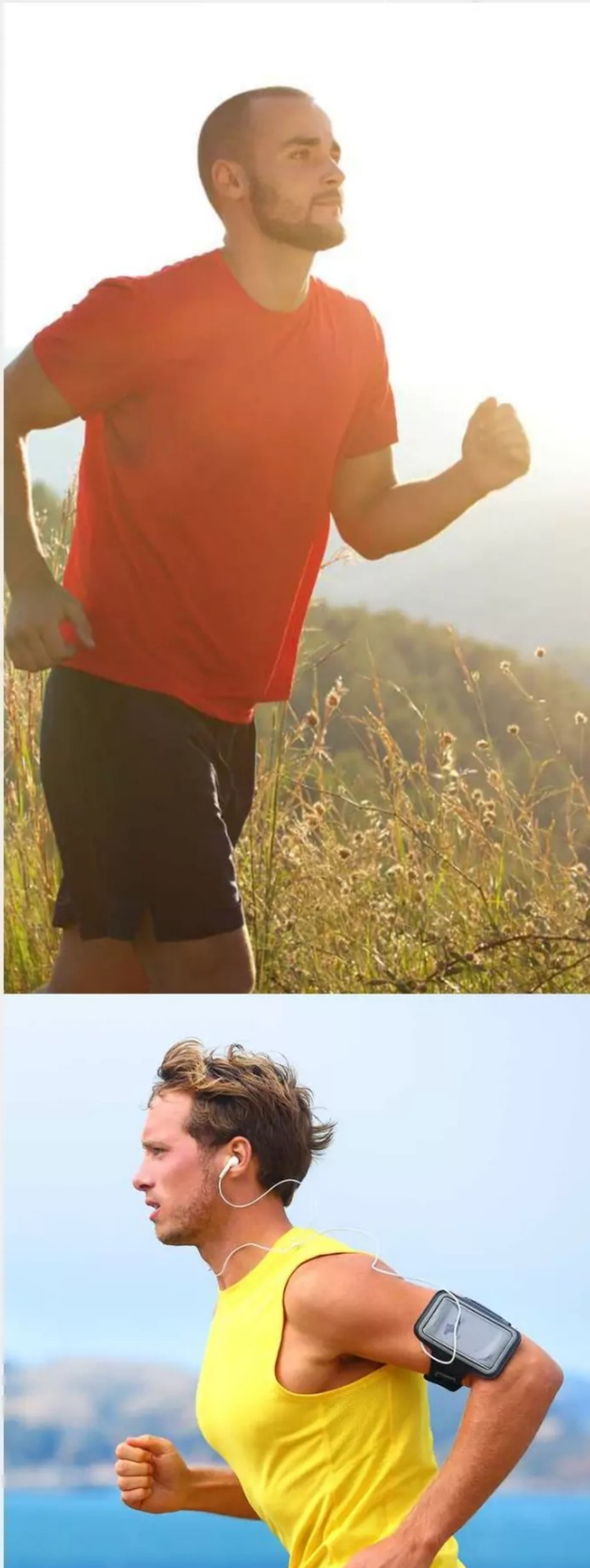
DECRYPTAGE

En mode santé

Un corps tonique et un esprit sain pour préparer le mois d'août ?

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

Il est crucial de donner le meilleur de soi-même chaque jour et de maximiser l'effort final avant les vacances d'été et la tranquillité. La testostérone, une hormone produite en abondance par les hommes, joue un rôle essentiel à cet égard. Elle est synthétisée dans les testicules et les glandes surrénales. Un niveau élevé de testostérone est associé à une performance sexuelle optimale, à une fonction reproductrice saine, au développement musculaire, à la croissance des cheveux, à un certain degré d'agressivité, à un comportement compétitif et à d'autres caractéristiques de la virilité masculine. Bien qu'elle atteigne son pic vers l'âge de 40 ans, la testostérone diminue progressivement par la suite. Heureusement, il existe de nombreuses façons d'optimiser la production de testostérone.



Modifiez ou améliorez vos habitudes alimentaires. La quantité de testostérone que votre corps produit est très liée à votre régime alimentaire, il est donc important de savoir exactement ce que vous consommez. Un régime alimentaire favorisant la production de testostérone inclut de bonnes graisses, des légumes verts, des protéines et un peu de cholestérol (du bon cholestérol n'est pas mauvais pour vous). Les régimes sans graisses doivent être évités lorsque vous voulez augmenter votre testostérone. Par exemple, les minéraux comme le zinc et le magnésium aident à lancer la production de la testostérone et un bon niveau de cholestérol permet à vos cellules Leydig de réellement produire la testostérone. Les légumes comme le brocoli, le chou-fleur et le chou diminuent le taux d'estrogène dans votre corps.

Mangez des noix (pas celles qu'on croît). Manger quotidiennement une poignée ou deux de noix, de noisettes, d'amandes, est une manière facile d'augmenter votre taux de testostérone. Vous pouvez aussi essayer les noix de cajou, les cacahouètes et d'autres noix ayant un fort taux de graisses non saturées. En effet, les hommes qui consomment souvent ces noix ont un taux de testostérone plus haut que ceux qui ne le font pas. Les graines, comme les graines de tournesol et de sésame fournissent aussi une bonne quantité de graisses non saturées, ainsi que des protéines, de la vitamine E et du zinc, tout cela encourageant votre testostérone.

Échauffez-vous pendant 5 à 6 minutes. Avant de commencer votre routine d'exercices de cardio, vous devez stimuler votre circulation pendant quelques minutes et échauffer vos muscles. Ci-dessous une idée de routine que vous pouvez essayer.

Marchez sur place pendant 3 minutes. Levez vos jambes bien haut et balancez vos bras toute la durée de l'échauffement. Faites un pas en avant puis revenez en arrière. Mettez-vous debout avec vos poings en avant. Donnez des coups de pied en alternant vos jambes et en posant chaque fois vos talons sur le sol pendant 60 secondes.

Tenez-vous droit(e) et soulevez chaque genou l'un après l'autre pour toucher la main opposée. Continuez comme ça pendant 30 secondes en vous efforçant de faire 30 relevés de genoux au total.

Faites 2 séries de 10 répétitions de roulement d'épaules. Commencez avec vos bras pendus sur les côtés puis roulez vos épaules 5 fois en avant, ensuite 5 fois en arrière avant de recommencer ! Vous pouvez également faire cet exercice en marchant sur place. Mettez-vous debout avec vos genoux écartés à la largeur des épaules et vos bras tendus devant vous. Gardez votre dos droit et pliez progressivement vos genoux pour vous abaisser d'environ 10 cm avant de remonter pour revenir à votre position de départ. Faites 10 répétitions.

Faites 2 séries de 15 à 24 sauts. Cet exercice est un moyen amusant et exaltant de commencer votre entrainement. Commencez avec vos pieds écartés à la largeur de vos hanches et vos genoux légèrement pliés. Penchez-vous et posez vos mains sur vos cuisses. Ensuite, sautez et étirez tout votre corps en envoyant vos mains le plus haut possible.

Essayez d'atterrir en douceur puis remettez vos pieds et vos genoux en position de départ avant de sauter une nouvelle fois. Faites 15 à 24 répétitions avant de vous reposer 1 ou 2 minutes. Faites une autre série.

À mesure que l'exercice devient plus facile, essayez d'accroitre la difficulté en commençant avec vos cuisses fléchies. Vous pouvez également vous exercer avec une charge légère ou une bouteille d'eau dans chaque main que vous placerez d'abord contre votre poitrine puis que vous soulèverez en l'air en sautant. À la fin de l'exercice, faites 15 à 45 secondes de marche ou de footing sur place.

Essayez les sauts en étoile pour bouger tout votre corps. Les sauts en étoile ressemblent aux sauts avec écart latéral, sauf qu'ils sont effectués en l'air. Commencez avec vos pieds à la largeur des hanches et vos genoux légèrement fléchis. Laissez vos bras sur les côtés. Sautez et tendez vos bras ainsi que vos jambes de manière à former une étoile avec votre corps, les pieds écartés et les bras légèrement relevés sur les côtés. Lorsque vous atterrissez, rapprochez vos jambes et laissez vos mains tomber sur les côtés. Répétez cet exercice 15 à 24 fois, reposez-vous quelques secondes, puis faites une autre série.

Exercez le bas de votre corps avec des flexions des cuisses. Non seulement les flexions des cuisses sont un bon exercice de cardio, mais elles permettent également de tonifier le dos, les jambes ainsi que le postérieur. Pour commencer, écartez vos pieds à la largeur de vos épaules.

Réduisez votre consommation de sucre. Les scientifiques ont montré que les hommes obèses ont 2,4 fois plus de chances d'avoir un taux de testostérone plus faible que les hommes en bonne forme, il est donc important que vous essayiez de diminuer la quantité de sucre que vous absorbez , afin d'augmenter votre testostérone.

Si vous buvez du soda régulièrement, c'est la première chose à changer. Les sodas sont remplis de sucres raffinés et de calories vides, qui mènent à une résistance à l'insuline et à la prise de poids. En réduisant la quantité de soda que vous buvez, vous pouvez éliminer de nombreuses calories inutiles.

Le fructose est un type de sucre que l'on trouve dans les produits sucrés raffinés, dans les jus de fruits, etc. Il est l'un des facteurs de l'obésité moderne. Pour diminuer votre absorption de fructose, réduisez les boissons et les aliments contenant du fructose ainsi que des glucides superflus contenus notamment dans les céréales pour le petit déjeuner, les biscuits apéritifs, les gaufres préparées, les bonbons, etc.

Ne sautez pas le petit déjeuner. De tous les repas, il est surement le plus important, il doit être consistant, varié et équilibré. Toutes les études montrent que celles et ceux qui sautent le petit déjeuner mangent plus, car ils se rattrapent dans la journée. Si vous voulez maintenir votre poids ou maigrir, mangez le matin.

Ainsi, au lieu d'un café à la crème et de deux beignets très sucrés, il est préférable de boire un jus de fruit frais, deux tranches de pain complet, un œuf, un peu de fromage et de confiture et un thé ou un café noir. Ainsi, vous ne connaitrez pas la fringale de 11 h.

Prenez de la vitamine D3. Techniquement, il s'agit d'une hormone, une hormone très importante. Les études montrent que les personnes qui absorbent des compléments de vitamine D3 ont un taux de testostérone plus élevé.

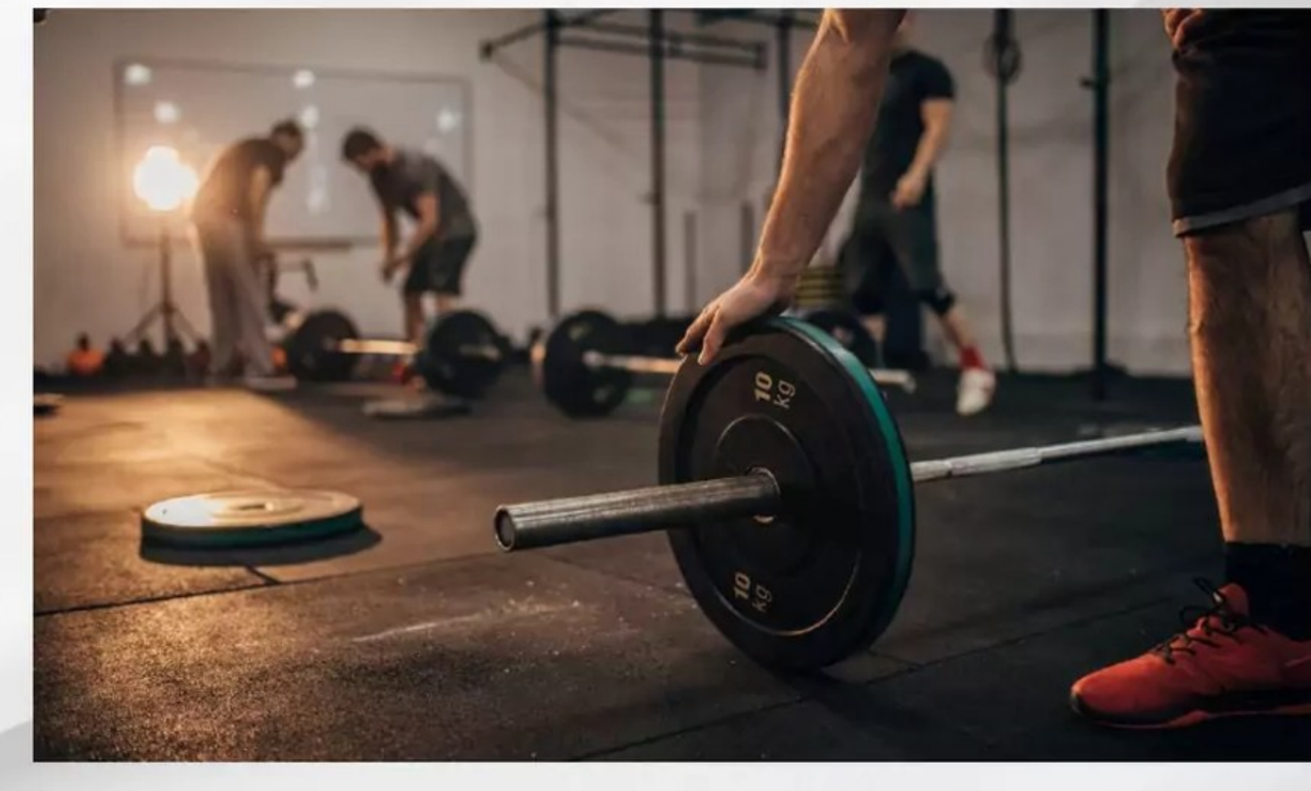
Ne faites pas confiance aux compléments dont l'efficacité n'est pas médicalement reconnue. Certains produits parfois à la mode n'ont aucun effet sur la production de la testostérone. Éloignez-vous des produits suivants.

La vitamine C. À moins que vous ayez le diabète, vous ne tirerez pas de bénéfices pour votre testostérone en consommant ce complément. Bien qu'elle permette de booster la testostérone chez les rats diabétiques, rien n'est prouvé scientifiquement pour l'homme.

Le ZMA. Le ZMA est un complément de zinc, de magnésium et de vitamine B6. Des études récentes ont montré que le ZMA n'a absolument aucun effet sur la production de testostérone chez les hommes. À moins que vous sachiez que vous avez des déficiences dans ces trois éléments, n'en consommez pas dans le but d'augmenter votre testostérone.

Mangez à certaines heures. Ainsi, le repas du soir devrait se situer dans la tranche horaire de 17 à 20 heures. La digestion aura le temps de se faire avant le coucher, le sommeil sera plus facile à obtenir. Si vous avez un petit creux, grignotez quelques noix ou noisettes, mangez un fruit ou un légume cru.
Finissez le dernier repas de la journée au moins 3 heures avant d'aller vous coucher. Ne mangez pas trop ni trop lourd pour que la digestion ne vienne pas perturber le sommeil.

Les encas ne sont pas interdits à condition qu'ils ne dépassent pas un certain nombre de calories. Leur intérêt est de calmer la faim pour vous empêcher de trop manger lors du repas principal suivant : les encas sont des régulateurs de l'appétit.



Faites travailler vos bras et vos jambes avec le tap back. Il s'agit d'un exercice amusant qui se rapproche un peu d'un pas de danse. Tenez-vous droit puis faites un pas en arrière avec votre pied droit tout en balançant en même temps vos bras devant vous. Ensuite, répétez le même mouvement avec votre autre jambe. Continuez à alterner vos jambes de façon fluide en faisant 15 à 24 répétitions, puis reposez-vous quelques secondes avant de faire une autre série.

Gardez vos hanches et vos épaules droites et regardez droit devant vous. Ne laissez pas votre genou avant dépasser vos orteils lorsque vous ramenez votre jambe en arrière. Quand vous aurez fini, marchez ou courez sur place pendant 15 à 45 secondes. Vous pouvez accroitre la difficulté de cet exercice en sautant lors du changement de jambe. Veillez simplement à ne pas verrouiller vos genoux pour ne pas vous blesser quand vous touchez le sol !

Agrémentez votre routine de quelques burpees. Mettez-vous en position debout, puis accroupie avant de mettre vos mains par terre devant vous. Placez vos pieds en arrière comme si vous alliez faire des pompes, puis sautez en avant pour vous accroupir à nouveau. À partir de là, sautez à la verticale en envoyant vos 2 mains le plus haut possible. Faites 2 séries de 15 à 24 répétitions. Si vous avez du mal à faire un burpee complet, évitez de vous mettre en position de pompe et sautez à partir de la flexion des cuisses. Vous pouvez également essayer de vous lever lentement plutôt que de sauter dans la dernière phase.

Commencer à lever des poids. Si vous voulez booster votre production de testostérone, vous devez commencer à lever des poids, pour augmenter votre production. Cependant, pour de meilleurs résultats, vous devriez lever des poids assez lourds en faisant peu de répétitions et il vaut mieux éviter les appareils à lever les poids. Restez-en aux poids individuels et suivez ces conseils.

Utilisez de grands groupes de muscles. Les études montrent que lever des poids en utilisant un grand groupe de muscles nécessite des mouvements complexes et composés qui sont plus efficaces pour produire de la testostérone que si vous travailliez seulement avec un ou deux muscles. Pour cette raison, vous devriez faire des exercices de lever de poids en étant allongé sur le dos, en étant accroupi, penché en avant ou en soulevant à partir des épaules.

Essayez de vous entrainer à un volume important. Le type d'exercice que vous faites ne servira à rien si vous n'avez pas assez de volume. Vous devriez faire des séries de 3 ou 4 par exercice, en utilisant un poids que vous ne pouvez lever que 5 fois par série. Le volume de votre exercice est déterminé par cette formule : répétitions x séries x poids = volume. Cependant, lorsque vous devez choisir entre plus de répétitions ou plus de séries, choisissez toujours plus de séries.

Variez les exercices physiques. Ce n'est pas parce que vous courrez 8 km chaque jour que vous serez en bonne santé. Se maintenir en bonne santé oblige à faire travailler tous les muscles pour un développement harmonieux. Varier les exercices permet d'acquérir de l'endurance. En alternant ainsi les pratiques sportives, tous vos muscles, y compris le cœur, travailleront de façon différente pour chaque exercice et au bout d'un temps, vous risquerez moins les blessures. Variez les plaisirs, alternez les exercices de cardio, d'endurance, de relaxation, de musculation...

Refroidissez-vous avec quelques étirements légers. Lorsque vous aurez terminé, refroidissez-vous pendant 5 minutes pour aider votre cœur à retrouver progressivement son rythme au repos. Essayez de marcher ou de courir sur place pendant quelques minutes, puis assouplissez vos muscles avec quelques étirements légers ou du yoga.

Faites un étirement du fessier. Allongez-vous sur le dos, ramenez vos genoux sur votre poitrine, puis croisez vos jambes, la droite sur la gauche. Saisissez votre cuisse gauche avec vos 2 mains et rapprochez votre genou de votre poitrine. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes avant de passer à l'autre jambe.

Étirez vos ischiojambiers. Mettez-vous en position allongée sur le dos, les genoux fléchis. Saisissez une jambe sous le genou avec vos 2 mains puis tirez-la vers vous en la maintenant droite. Tenez-la pendant 10 à 15 secondes avant de passer à l'autre jambe.

Asseyez-vous avec votre dos droit et vos pieds joints en position « papillon ». Ensuite, abaissez lentement vos cuisses vers le sol. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.

Étirez vos mollets en faisant un pas en avant avec un pied pendant que vous tendez l'autre jambe derrière vous. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes avant de changer de côté. Allongez-vous sur le côté, les genoux joints. Saisissez le dessus du pied qui se trouve en haut puis tirez-le vers vos fesses. Essayez de toucher votre derrière avec votre talon. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes avant de vous retourner et de recommencer de l'autre côté.

Regardez une vidéo d'échauffement. Avoir un entraineur ou un instructeur qui fait une routine d'entrainement sous vos yeux peut vous aider à établir un bon rythme et à trouver les exercices qu'il vous faut. Cherchez des vidéos que vous appréciez sur YouTube ou utilisez certaines des magnifiques vidéos d'entrainement à domicile proposées par les blogs spécialisés. Certaines applications proposent également des exercices de cardiotraining chronométrés qu'il vous suffira de suivre.

Cependant, les exercices de cardiotraining doivent être pratiqués avec modération, vous n'avez pas besoin de devenir coureur de marathon. En fait, une étude de l'Université de Columbia a montré que les coureurs qui courent plus de 60 km par semaine ont un taux de testostérone inférieur à ceux qui courent de plus petites distances.

Laissez récupérer votre corps entre les entrainements. Même si l'exercice est important, il est impératif de donner à votre corps assez de temps pour récupérer et se reposer entre les entrainements. Sinon, votre programme d'entrainement pourrait avoir des effets négatifs sur votre taux de testostérone.

Une étude de l'Université de Caroline du Nord aux États-Unis a montré que des entrainements trop fréquents peuvent faire diminuer le taux de testostérone jusqu'à 40 %. Il est donc très important de laisser deux jours de récupération sans exercice par semaine et il faut éviter de faire travailler le même groupe de muscles deux jours d'affilée.
Les jours où vous ne faites pas d'exercice intense, essayez simplement d'être un peu plus actif que d'habitude. Prenez les marches au lieu de l'ascenseur, marchez ou prenez votre vélo au lieu de votre voiture, ne restez pas assis toute la journée. Ces petits changements aident votre corps à rester actif, ce qui est un bon point pour votre taux de testostérone.

Profitez de toutes les occasions. Il n'est nul besoin d'enfiler une tenue de sport pour faire de l'exercice. La vie quotidienne est variée et offre de multiples possibilités de se dépenser. Ajoutez, par exemple, à votre activité physique habituelle, dix marches d'escalier de plus chaque jour.
Descendez une station de métro avant votre lieu de rendez-vous et finissez à pied, garez votre voiture un peu plus loin, allez en vélo au travail ou à l'école, faites vos courses à pied, empruntez les escaliers, marchez avec votre chien, promenez-vous dans un parc... C'est fou le nombre d'occasions qu'il y a de se dépenser dans une journée.

N'oubliez pas de vous faire plaisir. Certes, rester en bonne santé demande un effort, une vigilance et une assiduité de tous les jours. Que cela ne vous empêche pas de faire quelques écarts. Si vous restez une fois par mois affalé dans votre canapé devant la télévision, ne culpabilisez pas, appréciez ce moment. Se faire plaisir est important pour le moral.

Bonheur et santé sont liés : il n'est guère possible d'être heureux en étant malade et un état dépressif peut rendre malade. Si vous êtes bien dans votre tête et dans votre corps, vous pourrez affronter sereinement la vie. Si vous avez de réels problèmes au travail, dans la famille..., il suffit parfois de se prendre en main sur des choses apparemment marginales, comme mieux se nourrir. Certes, les problèmes graves ne seront pas réglés, mais sur le plan physique, vous serez mieux armé pour affronter ces situations difficiles.

Dormez assez. Le sommeil est un facteur très important concernant votre taux de testostérone. En effet, votre corps utilise votre sommeil pour produire la testostérone. Vous devez donc faire de votre mieux pour dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.

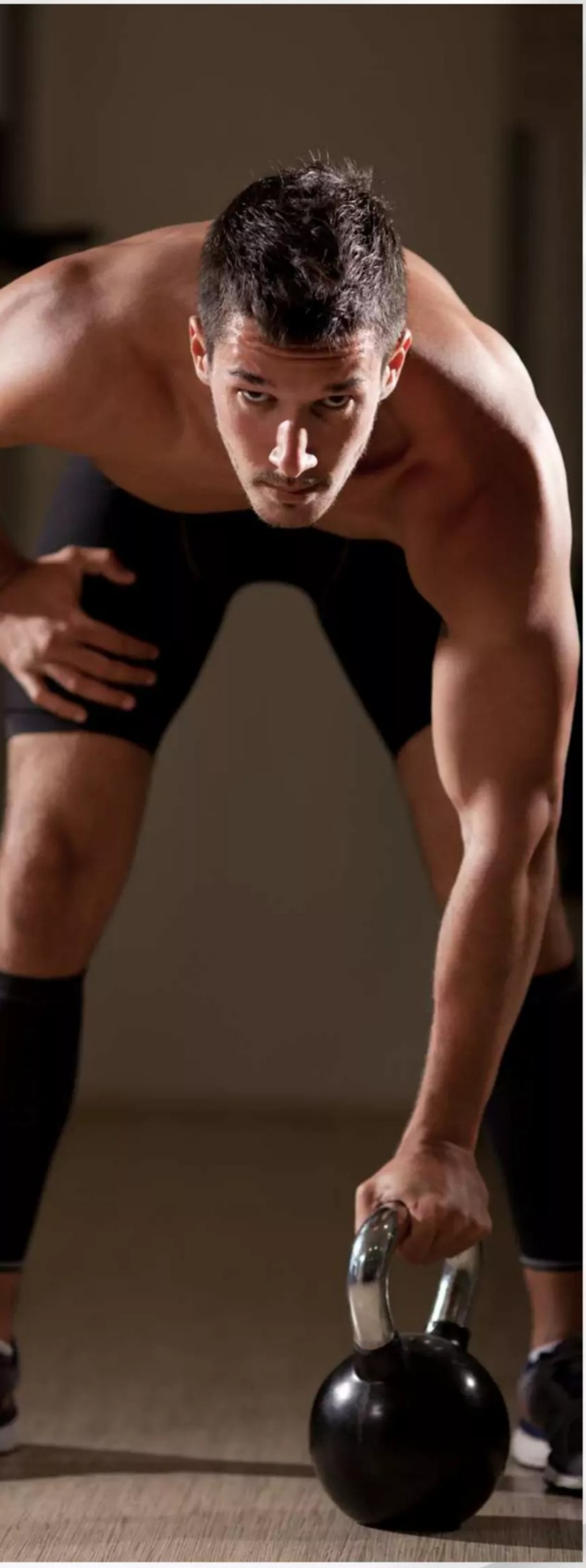
Une étude menée par l'Université de Chicago a montré que les hommes qui dorment moins de 5 par nuit pendant 7 nuits consécutives avaient 10 % à 15 % de testostérone en moins comparé à ceux qui dormaient 7 à 8 heures. En plus d'une baisse de la testostérone, un manque de sommeil augmente aussi le cortisol (l'hormone du stress) dans votre système et un fort taux de cortisol a un mauvais impact sur les taux de testostérone. Ne pas dormir assez interfère avec vos hormones de croissance, ce qui peut empêcher que vos muscles de se développer. Essayez aussi d'améliorer la qualité de votre sommeil en éteignant tous les ordinateurs et les appareils électroniques une heure avant de vous coucher, en évitant les boissons à la caféine le soir et en prenant une bonne douche chaude avant de vous coucher.

Évitez le stress. De nombreux experts pensent que le stress est un des facteurs majeurs contribuant à la diminution de la testostérone chez les hommes. En effet l'hormone qui cause le stress (le cortisol) a une relation inverse sur la testostérone. En d'autres mots, lorsque le taux de cortisol est haut, le taux de testostérone est bas et vice versa. On pense que le cortisol, qui met votre corps en mode de survie, entre en conflit avec la testostérone et les comportements qui y sont liés, comme l'agressivité, la compétition et la sociabilité. Ces deux hormones ne peuvent donc pas cohabiter en harmonie. Pour maximiser votre taux de testostérone, il est important de minimiser le stress, de toutes les manières possibles. Essayez les techniques de respiration profonde, la méditation, le yoga, la visualisation.

Diminuez l'alcool. L'alcool a un impact négatif sur votre production de testostérone. Boire une grande quantité en peu de temps peut affecter négativement le système endocrinien qui à son tour, empêche les glandes de produire de la testostérone. De plus, l'alcool augmente le cortisol et désinhibe les hormones de croissance, mauvaises nouvelles pour la testostérone. Malheureusement, la bière est le pire type d'alcool pour maintenir un bon taux de testostérone. En effet, le houblon utilisé pour faire la bière est plein estrogène (l'hormone féminine). Vous devriez donc boire autre chose. Lorsque vous buvez, il vaut mieux vous arrêter après deux ou trois verres, pour limiter les dommages sur votre taux de testostérone.

Réduisez votre consommation de caféine. Celle-ci doit être consommée avec modération, car sinon elle produit du cortisol et vous connaissez maintenant ses effets. Par ailleurs, consommer trop de caféine tard dans la journée peut dérégler votre sommeil et dormir moins ou moins bien endommage la testostérone.

Planifiez un peu votre vie. Rester en bonne santé s'obtient en ayant une vie bien réglée, ce qui ne veut pas dire dépourvue de fantaisie. Vous devez dans votre emploi du temps faire une place à votre alimentation, à votre activité physique, à la lutte contre le stress... En vous faisant un planning, vous aurez ainsi le temps de tout faire dans le bon ordre. Vous pourrez aussi rencontrer vos bons amis, vous investir plus dans votre travail. Il est difficile de vous conseiller sur une planification idéale, elle dépend tellement de chacun.
Bien entendu, cette planification peut connaitre des variantes dans la semaine ou l'année, tant que vous avez en tête l'idée de rester en bonne forme.
Rien ne vous empêche non plus, bien au contraire, de tester différentes organisations de votre vie et de voir celles qui vous conviennent le mieux. Dans la vie, ne faites pas n'importe quoi. Prendre des risques inconsidérés a des répercussions, à court, moyen et long terme, sur le corps et le mental. En médecine, toute personne qui se met en péril relève de soins psychiatriques plus ou moins lourds.

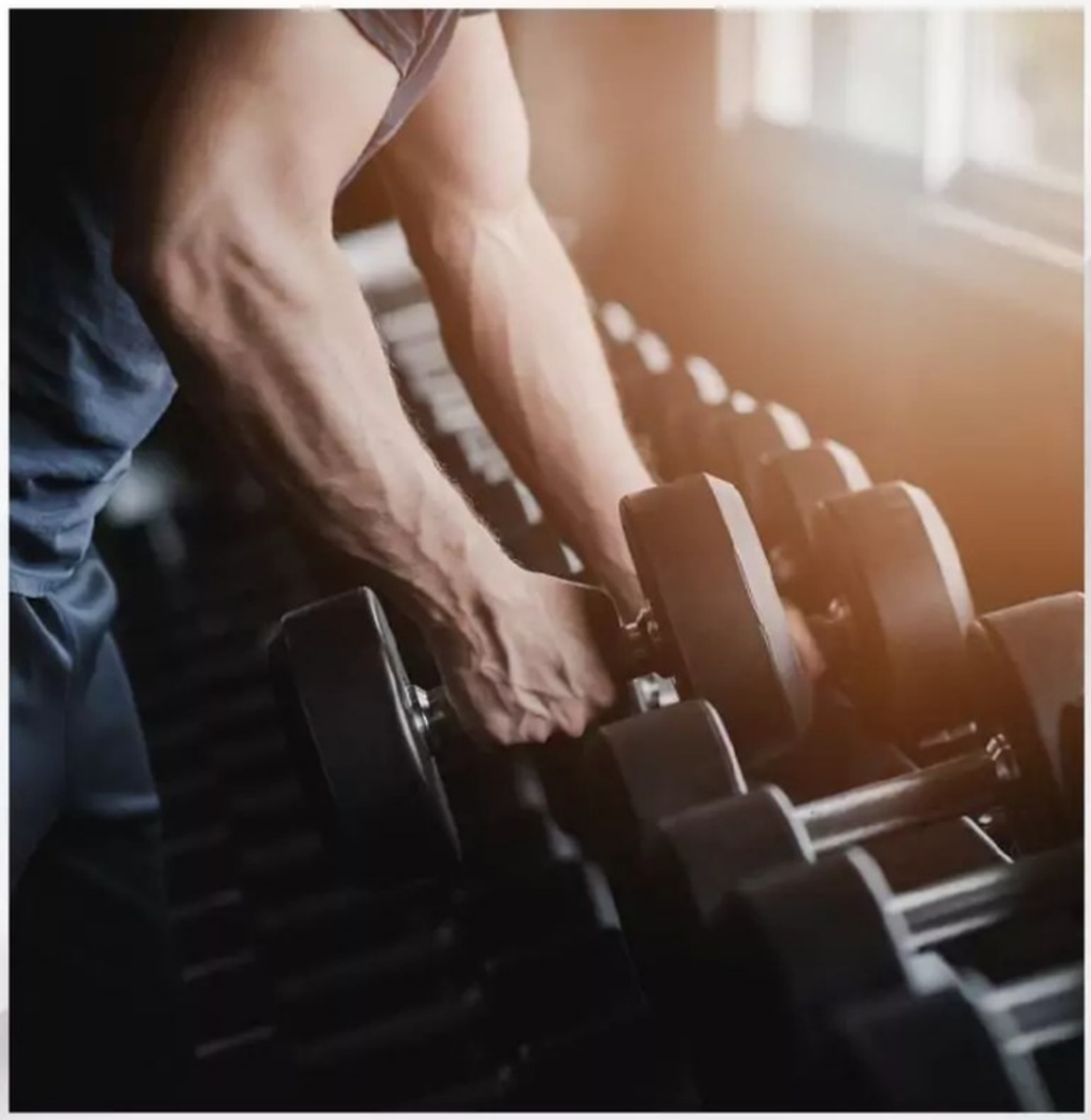


Faites des pompes pour muscler vos bras et vos épaules. Les pompes sont un exercice classique de renforcement du haut du corps que vous pouvez faire n'importe où. Commencez à genoux sur un tapis ou par terre et joignez vos genoux ainsi que vos pieds. Mettez-vous à plat ventre, vos mains écartées à la largeur des épaules et directement en dessous. Posez vos orteils par terre et gardez vos jambes jointes. Resserrez votre abdomen et gardez votre dos droit en poussant avec vos bras jusqu'à ce que vos coudes soient tendus. Ensuite, abaissez-vous lentement vers le sol.

Idéalement, n'attendez pas que votre ventre touche le sol pour pousser et remonter une nouvelle fois. Commencez par 3 séries de 10 répétitions et augmentez le nombre de répétitions à mesure que l'exercice devient plus facile.

Si vous avez du mal à faire une pompe classique, laissez vos genoux et vos tibias reposer par terre puis poussez uniquement le haut de votre corps. C'est le meilleur moyen d'acquérir la force dont vous avez besoin dans le haut du corps pour faire une pompe complète !

Adonnez-vous aux relevés des membres controlatéraux. Derrière ce nom inhabituel se dissimule en réalité un exercice simple pour travailler le haut du corps, le dos et les hanches. Couchez-vous à plat sur le sol ou sur un tapis et tendez vos jambes derrière vous, les orteils dirigés en arrière. Étirez vos bras devant vous avec vos paumes tournées l'une vers l'autre. Expirez et resserrez votre abdomen puis décollez lentement votre bras tout en inspirant. Ensuite, abaissez-le tout en expirant lentement. Continuez à faire cela en alternant également chacune de vos jambes.
Tout au long de l'exercice, gardez votre dos, vos hanches et votre tête aussi immobiles que possible.



Profitez de l'extérieur. Sortir et profiter du soleil, de la forêt, des champs, de la plage peut être bénéfique pour votre testostérone. En fait, vous exposer à la vitamine D fournie par les rayons du soleil seulement 15 à 20 minutes par jour peut augmenter votre taux de testostérone jusqu'à 120 %. Si vous pouvez prendre un bain de soleil sur tout votre corps, les résultats seront encore meilleurs.

Surveillez votre pression artérielle. Les études ont montré que les hommes ayant une pression artérielle élevée ont 1,8 fois plus de chances d'avoir une testostérone plus basse que les autres hommes.

Prenez du temps pour vous. Il peut être difficile de faire face à des émotions violentes, mais le fait de les gérer fait partie de la vie. Un élément essentiel du bienêtre mental consiste à être en mesure d'apaiser les émotions et de soulager votre souffrance. Cela implique de trouver tous les jours le temps de faire ce qui vous fait du bien.
Ce qui fait du bien peut varier d'une personne à l'autre. Vous avez sans doute déjà des activités qui vous permettent de faire face à vos émotions. Certains bons exemples comprennent des échanges avec un ami, l'écoute de musique ou d'avoir toute autre activité apaisante comme de prendre un bain moussant.

Pratiquez la conscience de soi. Soyez conscient de vos réactions émotionnelles à des évènements de l'extérieur. Prenez le temps de réfléchir à vos réactions face à des situations difficiles.

Plutôt que de réagir spontanément à un évènement négatif, essayez de vous soustraire mentalement de la situation pendant un instant afin de remarquer votre réaction émotionnelle. On trouve souvent très utile, par exemple, de respirer à fond à plusieurs reprises ou de compter jusqu'à dix avant de réagir. Réfléchissez à ce que vous ressentez sans porter de jugement. Cela vous donne la possibilité de réagir d'une façon qui n'est pas impulsive, mais plus réfléchie. Il est surtout très utile d'être conscient de vos émotions dans vos échanges sociaux et vos relations amoureuses ou amicales.

Évaluez vos relations. Quand vous avez compris ce qu'est une relation saine et celle qui ne l'est pas, prenez le temps d'analyser votre réseau social et les personnes qui s'y trouvent. Demandez-vous lesquelles de ces relations sont pour vous un soutien et lesquelles peuvent vous maltraiter. Envisagez d'affronter la personne qui vous maltraite au sujet de son comportement, si c'est le cas dans votre vie. Vous devriez aussi songer à exclure ce type de personne de votre réseau social, surtout si elle n'est pas sensible à vos inquiétudes. Ces individus nuisent à votre santé mentale. De même, vous devriez passer plus de temps avec les personnes qui vous soutiennent le plus.
Ayez un comportement sain dans vos relations. Entretenir de bonnes relations n'est pas seulement lié au comportement des autres. Il s'agit aussi de votre propre comportement. Voici quelques conseils pour entretenir de bonnes relations.

Apprenez à avancer pas à pas. Beaucoup de gens ne se sentent pas sereins parce qu'ils sont constamment en mouvement et essaient de calculer chaque action comme s'il s'agissait d'un jeu d'échecs. Disons que vous êtes du genre littéraire et hésitez entre une carrière de bibliothécaire et la poursuite d'études supérieures. Au lieu de planifier les dix prochaines années de votre vie et de vous demander si vous serez un jour en mesure de publier votre propre livre, faites simplement ce qui vous semble être le bon choix à cette étape de votre vie. Concentrez-vous sur ce que vous faites en ce moment et faites vos choix sans vous inquiéter des 10 prochains choix que vous allez devoir faire.

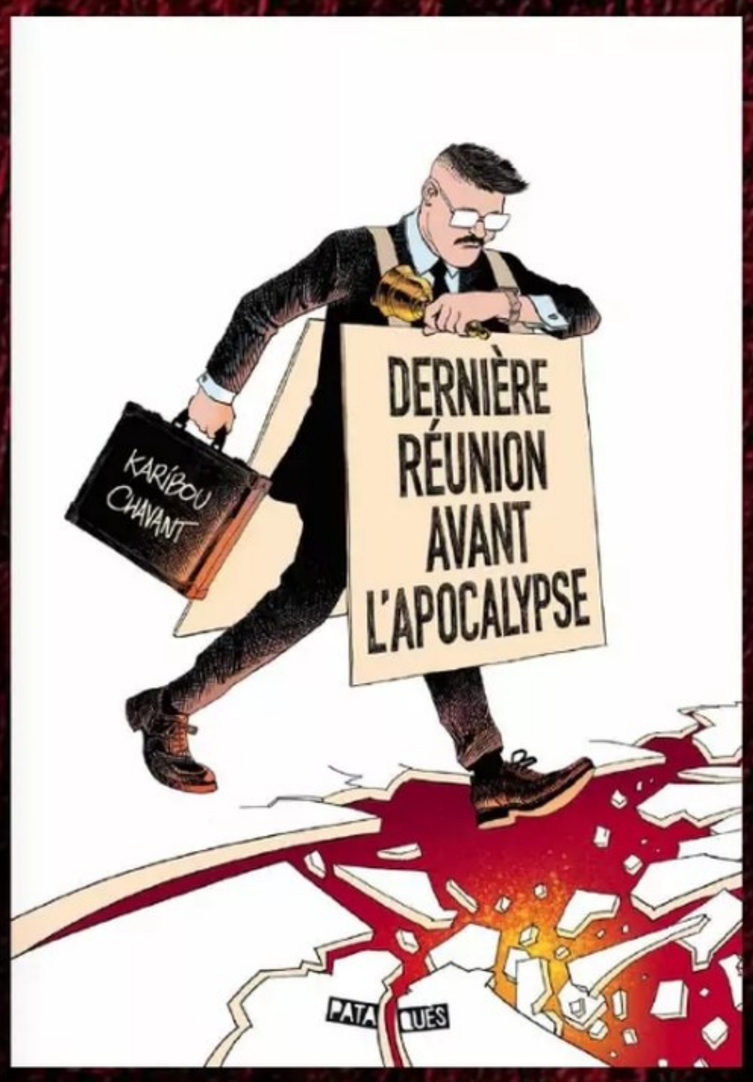
En apprenant à vivre dans le présent et à vous immerger entièrement dans ce que vous faites en ce moment, vous aurez bien plus de chances de réussir ce que vous entreprenez que si vous vous demandez en permanence où vous mènera cette étape.

Passez du temps dans la nature. Être dehors, dans la nature, pourrait vous aider à vous sentir plus calme et vous aider à comprendre que la plupart de vos problèmes ne sont pas si importants qu'ils ne vous le paraissent. Il est difficile de s'inquiéter du projet que vous avez en cours ou d'un prochain entretien d'embauche lorsque vous marchez dans les bois ou vous tenez au sommet d'une montagne. Si vous vivez en ville, rendez-vous dans un jardin public ou au bord d'un étang pour prendre une bouffée de nature. Ceci est plus important que vous ne pourriez le croire dans votre quête de sérénité. Et en trouvant un compagnon de randonnée, de natation ou de vélo, vous serez encore plus motivé pour passer du temps dans la nature.

Écoutez de la musique apaisante. Écouter de la musique classique, du jazz ou toute autre musique qui vous calme et vous détend peut avoir un impact important sur votre bienêtre physique et mental.

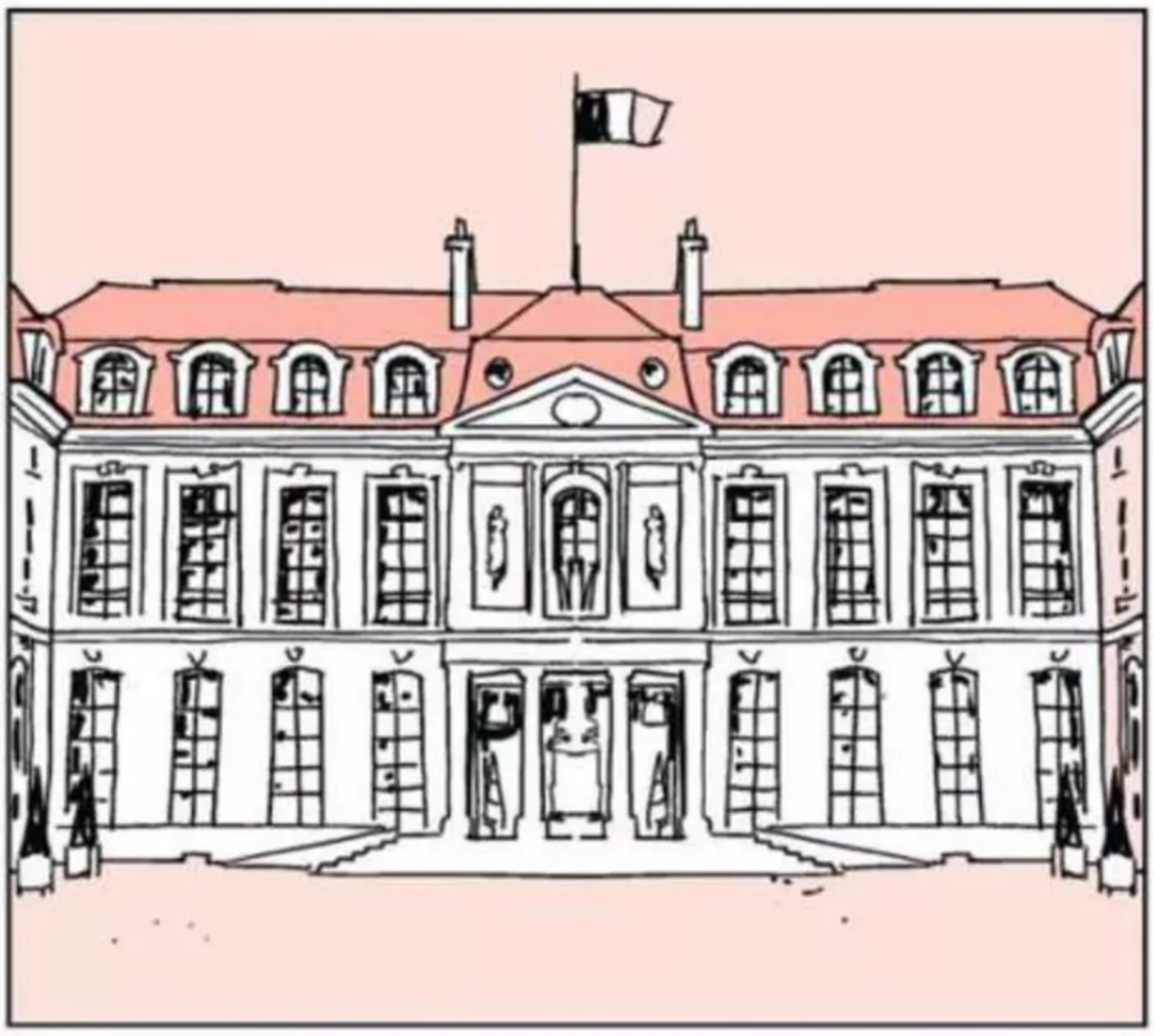
DERNIÈRE RÉUNION AVANT L'APOCALYPSE

SCÉNARISTE : KARIBOU
ILLUSTRATEUR : THIERRY CHAVANT
ÉDITÉ AUX MERVEILLEUSES ÉDITIONS DELCOURT
EDITIONS-DELCOURT.FR



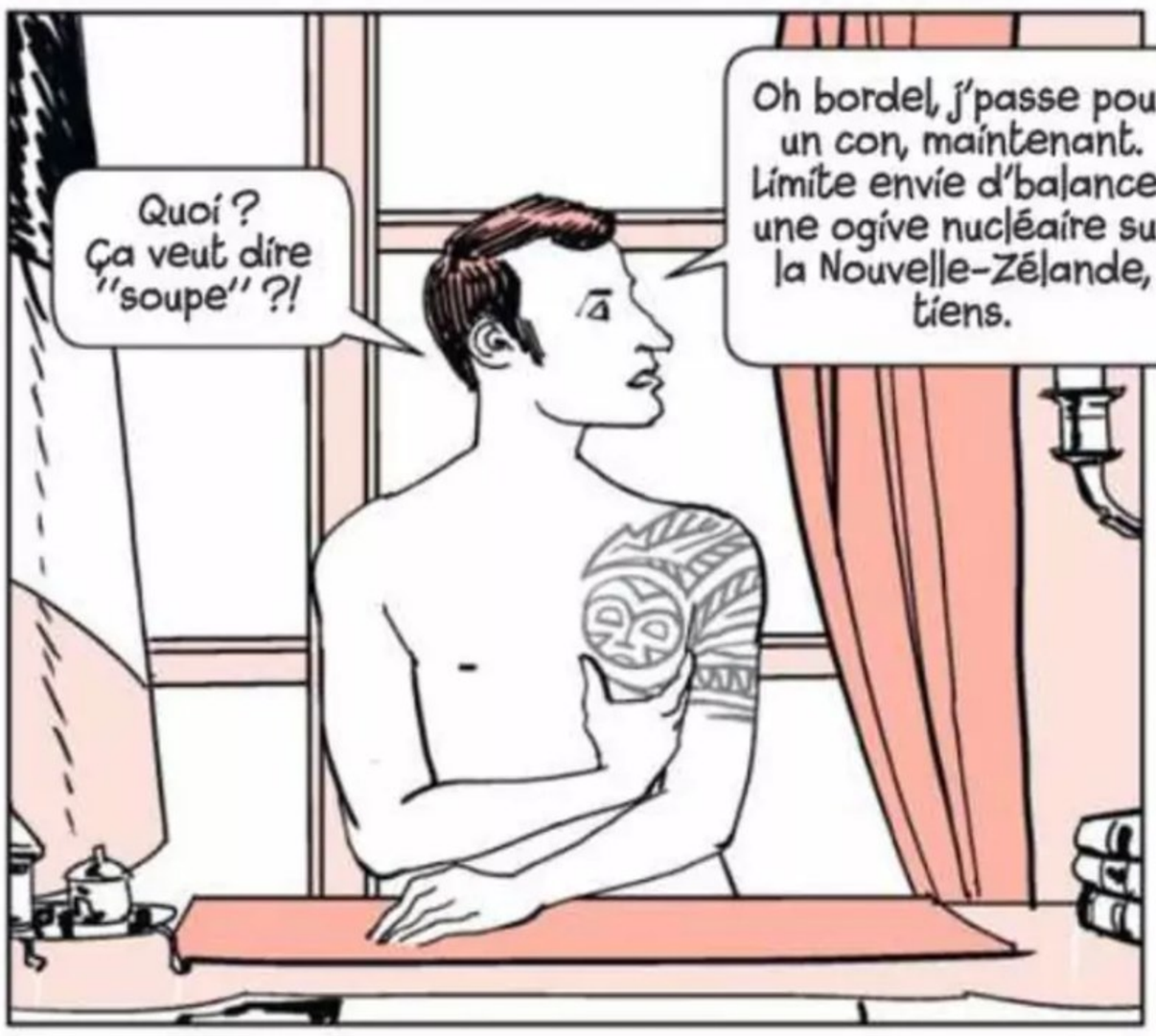
Mauvaise nouvelle, l'apocalypse est pour ce soir. Bonne nouvelle, il reste donc une journée pour faire honneur une dernière fois à la valeur travail. Métro, Boulot, Ciao, mais boulot quand même.

Apocalypse ou pas, il y a une journée à assurer, des enfants à déposer à l'école, des dossiers à boucler, des réunions à animer, des promos de dernières minutes à annoncer, car tout doit disparaître. Malgré la catastrophe imminente, nos réflexes restent immuables. Notre bêtise aussi. Au fil des heures qui s'égrènent, on en vient presque à souhaiter l'issue fatale dans un grand éclat de rire.



Mes chers concitoyens. Vous vous demandez sans doute pourquoi je suis torse nu.
Tout simplement parce que des spécialistes internationaux ont découvert que demain, à 19h, aura lieu l'apocalypse et la Fin du monde tel qu'on le connaît.

Donc j'me suis dit, autant réaliser mes rêves avant qu'il ne soit trop tard.
D'où mon tatouage tribal que j'me suis Fait Faire hier sur le pec'. Ça signifie "sagesse" en maori. J'voulais vous l'montrer car j'le trouve très réussi.


Quoi ? Ça veut dire "soupe" ?!
Oh bordel, j'passe pour un con, maintenant. Limite envie d'balancer une ogive nucléaire sur la Nouvelle-Zélande, tiens.

Rassurez-moi, les idéogrammes chinois dans l'bas de mon dos, ils signifient bien "Force"?
J'm'en Fous du reste du discours, appelez l'ambassadeur chinois, j'veux en être sûr !

Y a José qui me demande si la réu' de demain est toujours prévue de 18h à 19h. Ça l'embête car il aimerait s'immoler par le Feu à 18h30 pour Fêter l'apocalypse.
Au vu des événements, avance-la à 17h. Être un bon manager, c'est être à l'écoute de ses employés.

JOUR DE L'APOCALYPSE // 7H-8H

Bon, allez, Jean-Mi, c'est l'apocalypse ce soir...

Au diable les carcans qui tiennent prisonniers tes dilemmes moraux.

Tu es désormais libre, libre d'être ce que tu as envie.

Aucune contrainte, aucune autorité ne peut t'empêcher d'agir comme tu l'entends... C'est donc décidé...

Ce midi j'me Fais plaiz et j'prends double ration d'frites à la cantoche !

CAUSE YOU'RE THE BEST

Maman, c'est vrai que ce soir c'est l'apocalypse ?

On dit Fin du monde, ma chérie.

Pourquoi ?

Parce que nous sommes une famille laïque. Apocalypse c'est religieux.

L'emmerde pas avec tout ça.

L'emmerder ?! Si on commence à accepter le prosélytisme, elle va finir par porter le voile.

Qu'est-ce que tu racontes ?

Le voile c'est ce que porte la maman de Nadia ?

Oui, ma chérie. C'est pour ça qu'il faut rester laïque.

Mais c'est quoi le rapport ?!

Ah bah désolée de vouloir protéger notre fille de l'oppression religieuse !

Mais attention, hein, ma chérie. Maman respecte les croyances des autres. Sauf s'ils me les imposent.

Comme le voile à la maman de Nadia ?

Voilà. Elle, par exemple, elle dit sans doute apocalypse. Ou jihad. On sait pas trop avec eux.

Vu que c'est ma dernière journée de travail, t'en penses quoi ? Je prends la cravate Mickey ou la cravate à rayures ?

Mais pourquoi tu vas au boulot ? Reste avec moi et Faisons l'amour toute la journée !

Mais j'vais pas m'absenter comme ça !

Et pourquoi pas ?

Parce que j'ai plus de RTT ni de congés.

J'ai tout utilisé pour nos vacances à La Barbade.

...
Démissionne, alors.

Hahaha !
Et le préavis ?
Sans compter que j'peux dire adieu aux indemnités du chômage.

Tu veux qu'on soit Fauchés ?
T'as vu comme c'est dur de trouver un boulot ?

Une rupture conventionnelle de contrat, alors ?

Pas con, je peux Faire ça ce matin en arrivant au bureau et revenir ici.

La cravate à rayures.
Il Faut que tu aies l'air sérieux si tu veux une lettre de recommandation.

JOUR DE L'APOCALYPSE // 8H-9H

Pourquoi ils sortent de leur voiture ?! Ils bloquent le périph' !

MAIS PUTAIN ILS BAISENT SUR L'CAPOT, MAINTENANT ! HÉHO Y A DES GENS QUI VOUDRAIENT ALLER BOSSER !

C'EST LA FIN DU MONDE CE SOIR ! ON S'EN FOUT DU TAF !

Aaah mais c'est bien un propos de gauchiasse, ça.

C'est quoi un gauchiasse, papa ?

C'est quelqu'un qu'a pas travaillé à l'école, ma puce. Alors il devient pauvre et après il se venge sur les gens comme nous.

Promis, je travaillerai bien à l'école, papa.

À la vraie école, hein. Parce que si c'est pour faire une fac d'intermittent, c'est pas la peine.

Et n'oublie pas, la maîtresse doit dire "Fin du monde" car elle est Fonctionnaire.

Apocalypse, c'est religieux et elle doit utiliser son droit de réserve.

D'accord, maman.

Ça, c'est bien vrai !

Merci !

Ah. C'est vous.

Pardon ?

Oh c'est bon, en vrai vous n'êtes pas d'accord avec moi.

Quoi ? Vous pensez que parce que je porte le voile, je ne suis pas pour la laïcité ?!

Ah, mais pas du tout. En tout cas, tout de suite la victimisation. Classique.

Classique de qui ?

De la cinquième colonne islamique, madame.

Mais n'importe quoi !

Rassurez-vous, malgré mon amour de la laïcité, je prierai Jésus pour le salut de votre âme.

Ah, bah ça alors !

Allô ? Est-ce que vous pourriez venir ?

Oui, Monsieur le Président ?

J'ai la bandaison du matin.

La... La bandaison du matin ?

La trique, quoi ! C'était pas arrivé depuis ma prise de poste !

Ce boulot me stressait tellement... Chaque matin j'avais un asticot dans le slibard.

... Monsieur le Président, nous sommes en crise ! Le monde s'effondre et touche à sa fin !

Bah oui, d'où le Fait de partager une bonne nouvelle. Un peu d'optimisme c'est important en ces temps troublés.

Tout va bien, monsieur ?

Attendez plutôt le prochain métro. Parce que sinon j'vais être en retard au boulot.

Ce soir c'est la fin du monde et... et je ne veux pas être vivant pour voir ça...

Je... Je préfère me suicider... Disparaître...

Non, ne faites pas ça.

Excusez-moi !

CLAC !

Vous vous êtes garé sur une place handicapé.

Je sais. J'me suis dit, ce soir c'est la Fin, mon p'tit Jean-Mi, autant réaliser tes rêves les plus Fous.

Votre rêve c'est de vous garer sur une place handicapé ?

Haha, bien sûr que non. Mon rêve, c'est d'éviter de perdre du temps à traverser ce Foutu parking.

Là, sur cette place, je suis juste à côté de l'entrée.

Non mais attendez, c'est complètement idiot.

Ce qui est idiot, monsieur, c'est de cracher sur le rêve d'un homme qui ne veut que gérer son temps de manière performante et...

Ah bah super, j'ai perdu tout le temps gagné en me garant ici. Merci, hein, c'est pas comme si je pouvais recommencer demain.

MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT AVOIR UNE VIE SEXUELLE EMPRUNTE DE DÉLICATESSE

La délicatesse joue un rôle essentiel dans les relations sexuelles des couples. Elle se manifeste par une attention particulière aux besoins, aux désirs et aux limites de chaque partenaire, ainsi que par un respect mutuel et une communication ouverte.

Lorsqu'il y a délicatesse dans les rapports sexuels, les partenaires prennent le temps d'explorer et de découvrir ensemble ce qui leur procure du plaisir. Cela peut inclure des préliminaires doux et sensuels, des caresses attentionnées, une écoute attentive des réactions et des préférences de l'autre, ainsi que des gestes affectueux et respectueux.

DES CARESSES TRÈS AGRÉABLES

- Ambiance
- Monter la sauce
- Alternez les caresses
- Et plus encore ...

Amber Lynn Bach
@alb23

Conseil n°1

La confiance

La délicatesse permet également de créer un environnement sécurisant et de favoriser une connexion émotionnelle plus profonde entre les partenaires. Elle encourage la confiance, le consentement et le partage de moments intimes dans le respect mutuel.

Conseil 2 : Connaître ses envies et ses limites

Il est important de reconnaître que chaque individu est unique et que ses préférences et ses limites peuvent varier. La délicatesse implique d'être à l'écoute de ces différences et d'adapter les interactions en conséquence, en évitant toute pression ou toute forme de violence.

Conseil n°3

Vivre son intimité de couple

En cultivant la délicatesse dans les relations sexuelles, les couples peuvent renforcer leur intimité, leur plaisir mutuel et leur satisfaction globale. Cela contribue à créer une expérience sexuelle plus épanouissante et équilibrée pour les deux partenaires.

Alysha
@al40

Conseil 4 : Une communication ouverte

Il est essentiel de communiquer ouvertement avec votre partenaire sur vos besoins, vos désirs, vos limites et vos préférences. Soyez à l'écoute de ce que votre partenaire exprime et assurez-vous de vous exprimer de manière respectueuse et non-jugeante.

Alysha
@al40

Conseil n°5

Consentement mutuel

Le consentement est fondamental. Assurez-vous que vous et votre partenaire vous sentiez à l'aise et consentants à chaque étape de l'interaction sexuelle. Respectez les signaux et les limites de l'autre et soyez prêt à ajuster vos actions si nécessaire.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Préliminaires attentifs

Accordez du temps aux préliminaires pour créer une ambiance de douceur et de sensualité. Explorez les zones érogènes de votre partenaire avec douceur et attention. Soyez à l'écoute de ses réactions et de ses signaux de plaisir.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°7

Des gestes affectueux

Exprimez votre affection et votre amour envers votre partenaire à travers des gestes tendres et affectueux. Cela peut inclure des caresses douces, des baisers passionnés, des câlins chaleureux, et des mots d'appréciation et d'affection.

Nikki Daniels
@nikkius

8

SPORT À DOMICILE

Engagez votre fessier avec les ponts de grenouille. Cet exercice est un bon moyen de muscler le fessier et de renforcer les abdominaux ainsi que le bas du dos. Couchez-vous sur le dos et joignez vos pieds en laissant vos genoux écartés.

Travaillez vos jambes et votre fessier avec des fentes. Les fentes sont l'un des meilleurs étirements dynamiques auxquels vous pouvez vous adonner. Elles permettent également de renforcer le bas du corps et les jambes. Commencez en position debout avec vos pieds joints et vos épaules en arrière et vers le bas. Resserrez votre abdomen et gardez votre dos droit. Avancez lentement un pied et faites une fente, votre autre jambe derrière vous et vos genoux pliés. Votre talon doit toucher le sol en premier quand vous faites un pas en avant. Poussez avec la jambe devant vous pour revenir à votre position de départ.

Lorsque vous exécutez la fente, vous devez abaisser vos hanches à la verticale et non les pousser en avant. Essayez de ne pas vous balancer ou vous pencher d'un côté à un autre. Resserrez vos cuisses et votre fessier quand vous retournez à votre position de départ.

RDV AU PROCHAIN NUMÉRO !